



序 一

《周易》是一部重要的经典文献，为中国文化提供了丰富的精神资源，包含着珍贵的人生智慧。几千年来，这些精神资源和人生智慧培养和“塑造”了中国人的性格，渗透到日常生活之中。但是，在中国走上现代化之路的转变时期，这些资源和智慧还有没有价值？这是许多人都感到困惑的问题。黄玉顺教授、林忠军教授主编的《周易人生智慧丛书》在这方面进行了认真的探索，使这部经典不是离我们的人生很远，而是很近了。

有人说，《周易》是中国哲学中的形而上学，是讲天道一类问题的，缺乏真正的人生关切；又有人说，《周易》是中国的经验哲学，是讲日常生活问题的，缺乏形而上的超越。其实，《周易》哲学的特点，正是将形而上与形而下结合起来，将天道与人道

统一起来，并由此开启了中国人的智慧之窗。这样一种独特的哲学，既不是纯粹的形而上学，也不是毫无超越意义的经验知识，而是充满生命力的有机整体论、哲学与价值意味很浓的生命哲学。这样的智慧正是需要我们当代人不断反思、不断开掘的。

历史是发展的，人生的需要是变化的。但是，从传统文化中承继下来的有意义的人生道理应当是永远鲜活的，当它与现实人生结合之后，应当成为开辟新人生的最宝贵的价值资源。现代的人生不仅仅是为了追逐物质财富而“忙碌”，也不仅仅是为了获得利益而工于“计算”，金钱和财富并不等于幸福。《周易》告诉我们，人生应当德业并重，在发展经济的同时，还要过德性的生活，并以此为人生的最高追求。不断创新、完善德性、开创“盛德大业”的新局面，就是《周易》哲学告诉我们的人生道路，也是人的全面发展的必由之路。

以人生问题为主题，从不同方面进行论述，是这部丛书的特点，既有强烈的现实感，又抓住了《周易》哲学的核心，立意很新。它的出版，将会给我们增加很多精神动力。

蒙培元

2001年7月30日

NA759/03



序 二

《周易》一书中蕴含着大量的人生智慧，这些人生智慧有很多在平民百姓的口语中流传，如“安不忘危”、“定交而求”、“自强不息”、“否极泰来”等。更有些饱含人生智慧的《周易》经传之文被浓缩提炼后，成了现代专用名词，如“同志”一词，盖源于《彖传》释泰卦：“天地交而万物通也，上下交而其志同也。”“革命”一词，盖源于《彖传》释革卦：“天地革而四时成，汤武革命，顺乎天而应乎人。”“文化”一词，盖源于《彖传》释贲卦：“观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下。”“消息”一词，盖源于《彖传》释剥卦：“君子尚消息盈虚，天行也。”释丰卦亦曰：“日中则昃，月盈则食，天地盈虚，与时消息。”等等。这样的例子，我们可以举出很多，直至今天，我们的小学生做算术题

用的本子——“大演草”、“小演草”，亦是由于《周易》以五十根著草演卦，于是由此而命名之。可见其智慧之光已照亮我们生活的每一个角落。

《周易》的人生智慧，使本人受益最大、留下印象最深的是发生在三十五年前的那一场“史无前例”的浩劫，也就是所谓的“文化大革命”。“文革”一开始，我就被关进牛棚。在这个被苦禅大师戏之谓“牛圈”的地方，我每日与其他“牛鬼蛇神”一起，在红卫兵的训斥声中，或拉车“改造”，或背颂“老三篇”，或学习“敦促杜聿明投降书”，但内心仍谨守《周易》之乾卦九三爻“君子终日乾乾，夕惕若厉，无咎”的格言，终于渡过此劫，而得以“无咎”。

随着改革开放的春风吹遍神州大地，人们对《周易》经传的研究又重新热了起来。经过多年的极“左”禁锢之后，在改革开放的今天，很多精英人物都想利用《周易》的人生智慧，在经济大潮中寻找机遇，一展拳脚。他们从“生生之谓易”中，找到自己经营企业“含弘广大，品物咸亨”的大思路；从“日中则昃，月盈则食”及“亢龙有悔”中，寻找到把握企业发展的宏观尺度；从“处乎其安，不忘乎其危”中，清醒地认识到不断更新企业经营理念的重要性。而更为重要的是，经过“文革”的严重破坏后，各行



各业的有志之士可以从《周易》经传中汲取中国优秀的传统道德，从其高深的哲思及人生智慧中，明白不断提高自己的德行修养对事业成功的重要性。这就是《周易》中所谓“善不积不足以成名”、“天地之大德曰生，圣人之大宝曰位，何以守位曰仁，何以聚人曰财”，并特别指出“理财正辞，禁民为非曰义”！正是从这部古籍的幽廊中给人们吹来了一缕缕充满伦理与智慧的思维氧气，令他们兴奋不已！也正是这部古经，最早提出了“富家大吉”的概念，而《系辞》篇更明确地指出：“理财正辞”要与“禁民为非”结合起来，才能达到社会长治久安的效果。故国内一家著名大企业的总裁问我《周易》与经营的关系时，我以这样一幅联语赠他：

易经首言富，
系辞论理财。

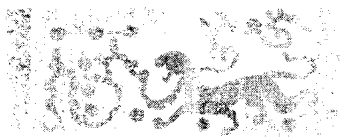
一些中国的平民百姓，他们在求发展、找出路时，亦可从《周易》对“时”、“中”、“度”等等的阐述中，给自己找到最佳的智慧参考。《周易》在改革开放的今天，某种程度上已成为一部“仁者见之谓之仁，知者见之谓之知”的雅俗共赏之书，特别是该书中所蕴含的大量人生智慧，应予以系统的研究与

阐释。

为顺应这一形势，黄玉顺、林忠军同志主编了《周易人生智慧丛书》。我看了其中刘玉平所著《周易与人生之道》、吴世彩等所著《周易与经营之道》；另外还有杨庆中所著《周易与处世之道》、黄德昌等所著《周易与养生之道》。我认为这是一套很有学术价值与应用价值的丛书。该丛书的出版，定能使易学研究进一步贴近当代实际的社会生活，产生积极的影响。

刘 大 钧

2001年6月序于山东大学



主 编 闲 话

记得是在去年，责任编辑专程赴京，邀我设计、主编一套关于《周易》人生哲理的应用方面的丛书。这使我一时很踌躇。一则我虽然研究过《周易》，但那是从文学和文献学角度进行的，而且只涉及古经部分；^①再则自那以后，我虽然一直想从哲学角度再对《周易》、尤其是大传部分作些研究，却总苦于没有时间；^②三则我从来就没有想过要从“应用”的角度去研究《周易》，而且担心一说到《周易》的“应用”，人们就会想到占卦算命之类的事情上去。我是一向服膺“善易者不占”、“子不语怪力乱神”一类古训的。

不过，我最后还是应承下来了。这主要是我的朋友、任教于作为国家社科研究基地的山东大学周易研究中心的林忠军教授，给了我巨大的心理支持。我们决定共同主编这套丛书。他在《周易》研究方面的功力是我素所钦信的。何况还有我的朋

① 黄玉顺：《易经古歌考释》，巴蜀书社1995年版。

② 只有非常零星的研究，例如拙文《生命结构与和合精神——周易哲学论》，载《社会科学研究》1998年第1期。

友们，尤其是在《周易》研究上造诣颇深、曾承担国家级周易研究项目的杨庆中博士的加盟，这更使我信心倍增。

转眼之间，已经寒暑，各方书稿，陆续告成。批览之余，考虑到这套丛书的读者层面的特殊性，我想略谈一些想法，一是简要通俗地介绍一下《周易》其书的情况，二是借此机会梳理一下我对《周易》哲理的若干感想，以就教于广大读者。

1. 研究《周易》的意义及其方法

《周易》是跟“玄学”挂钩的。这与“魏晋玄学”颇有关系。魏晋玄学的一个特点是，儒家思想和道家思想在相当程度上的合流，亦即论证“名教出于自然”。名教者，儒家伦理也；自然者，道家玄思也。两家思想的这种合流是有文献依据的，这就是当时玄学家所谓的“三玄”：《老子》、《庄子》、《周易》。前两部书都是道家的，惟有《周易》素来是被视为儒家经典的：儒家以“六经”为原典，而《周易》为所谓“六经之首”。但事实上，《周易》本来并无所谓哪家的。惟其如此，先秦诸子许多都跟《周易》有所关联。

不仅如此，事实上可以说：此后的一部中国思想史，在相当程度上也是一部《周易》诠释史。在汉代经学里，“易学”极为昌盛；董仲舒的哲学，所取于《周易》的观念尤为显著。接下来是魏晋玄学，已如上述。汉唐佛学也与《周易》多所关联，我们只须指出一点：般若学脱胎于玄学，这是众所周知的。至于宋明理学，其中的易学更是蔚为大宗，理学大家莫不治《易》，理学家往往同时也是易学家。直至现代所谓“新学”，《周易》仍然发挥一种基本思维模式的作用。例如现代新儒家开山祖师熊十力先生，便自宣称其“新唯识论”乃是

“归宗大易”的。

由此看来，欲理解中国思想文化而不知“易理”，殊不可能。那么，应该如何研究《周易》？我想，首先要有一种正确的态度。所谓正确态度，我感觉最迫切的就是必须破除迷信。自80年代“易经热”以来，人们对《周易》表现出几种常见的迷信：

一是“应用的”迷信。考虑到《周易》这部书的“筮书”特点，这一点是尤为紧要的。研读《周易》，首先必须避免那种求神问卦、占卜吉凶的想法。你读《周易》的目的如果是想从那里面、进而从“神”那里捞取什么好处，诸如何时升官、怎样发财之类的，那我劝你趁早放下别读了，因为读了也白搭。这倒不是说我们读《周易》就没有一点实际用处了，否则我们写这套书来干什么？用处也是有的，但那绝对不是什么神神怪怪的未卜先知，而是能够为我们的实际生活提供些有益的思维方式、处理方法而已。

二是“科学的”迷信。现今学术界某些人心里，有一种很大的迷信，就是以为古人比今人高明得多。在他们看来，仿佛不是猴子变成了人，反倒是人变得越来越像猴子了。在《周易》研究方面，这种迷信的一种重要表现是：以为《周易》比今天的科学还科学。《周易》是科学吗？我的回答是断然否定的。我们今天可以用科学的方法去研究它，但它本身并不是科学。我们用科学方法研究它，它就成为了科学的对象，正如我们用科学的方法去研究毛毛虫，毛毛虫也就成为了科学的对象。但是毛毛虫本身仍不是科学。有人认为《周易》比今天的物理学、天文学还科学，据说可以凭它发现新星！这实在是痴人说梦！就以我们所谓的易道“广大悉备”来说，那也不过是

说它属于那种比较抽象的、哲理思维层面的东西，而越是抽象的道理，其适用的解释涵盖面当然也就越大，这也没有什么神秘的。其实，这正好说明了《周易》乃属于人类早年的一种尚未充分分化的观念形态。

三是“历史的”迷信。《周易》里面涉及到不少历史材料，后世关于《周易》的传注也涉及许多历史材料问题。其中当然也有可以归入“信史”的，但是绝对不可迷信。例如《系辞下传》有一段说，历史上的许多发明都是“取诸”《周易》某某卦的，这就不能说是史实。又如传统认为，伏羲发明了八卦，文王又推演为六十四卦，又和周公一起为之系辞等等，这些也都未必可信。当年顾颉刚先生倡导“疑古”，现今李学勤先生则又倡导“走出疑古时代”，本身都是不错的，但容易被人们拿来走向极端，一“疑”就疑到了一无是处，一“走出”就走到了句句是真理。最近学界的倾向，就往往是后者。《周易》文本简直要被神化了。

在我看来，今日研究《周易》，应有三项基本任务：一是以文献考据为基础，二是以义理诠释为方向，三是以思想转换为宗旨。这三者是相互关联的：前者是后者的工具、根据，后者是前者的目的、目标。仅就其中的文献考据一项来说，也有三项基本任务：其一，文献的搜求，这属于目录学的范畴。就今天的情况来说，尤其要注意出土文献的搜集。其二，文献的鉴定，这属于版本学的范畴。在这方面，有大量工作需要做。其三，文献的释读，这属于校勘学和训诂学的问题。只有在正确、准确释读的基础上，才谈得上义理的阐释。

而我们最终极的目标，则应该是对《周易》思想进行现代转换。通俗地讲，这也就是继承与发展、创新的关系问题。

《周易》毕竟是古人的思想，如果现成地搬来用，未必适合于今天的情况，更不用说它肯定是没有达到当代思维水平的了。但就文化的传承来说，我们又有责任使它的某些具有恒定价值的观念、精神得以发扬光大。这就需要进行现代转换。在我看来，《周易》思想的现代转换，必须与当代的思想格局联系起来，具体说来，就是必须注意与马克思主义的对接，与西方现当代思想的对接。否则，《周易》的哲理就永远不过是博物馆里面的老古董，只能供人赏玩而已。

2. 《周易》的文献构成

下面，我们首先简要介绍一下《周易》的文献构成情况。《周易》^①一书不是一时一人之作，而是出自历代众人之手，因此，它的构成是一个复杂的问题。对这个问题，有一些传统的说法，例如“人更三圣，事历三古”^②之说，认为伏羲画“八卦”；文王推演为“六十四卦”，并与周公共同为之“系辞”；孔子进而为之作“传”等等。这些说法当然是不一定可靠的，我们必须自己重新研究这个问题。这里，我想介绍一下我对这个问题的看法。

《周易》（也称《易》或《易经》）的文献构成情况大致如下：

1. 《易经》（《周易》古经）——殷末周初

（1）符号系统（卦爻符号）

（2）文字系统（卦辞爻辞）

① 我们这里所说的《周易》，是指的通行本，即“十三经注疏”本。

② 《汉书·艺文志》。后来朱熹又加上周公，提出“人更四圣”说。

①象辞（殷周歌谣、原始史记）

②占辞（吉凶断语）

2.《易传》（《周易》大传）——战国秦汉

（1）《彖传》上下；（2）《象传》上下；

（3）《文言传》；（4）《系辞传》上下；

（5）《说卦传》；（6）《序卦传》；

（7）《杂卦传》。

下面分别加以简要介绍：

（一）《周易》古经

“古经”部分是由两个层次构成的，即符号系统和文字系统。

1. 符号系统

《周易》的符号系统就是六十四卦的卦爻符号体系。最基本的是两种符号，即“--”（旧称阴爻）和“—”（旧称阳爻）。根据后来儒家学者的解释，这就是“阴阳”，叫“两仪”。将这两种符号“爻”重叠起来，就能构成各种层次的“卦”：两两相重，可得“四象”（后来邵雍称为：太阴，少阴，太阳，少阳）；三三相重，可得“八卦”（乾坤震巽坎离艮兑）；再将八卦两两相重，即得整个《周易》的六十四卦（另有一种解释，六十四卦不是八卦的重叠，而是直接由基本符号六六相重而得到的）。所以《系辞传》说：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大业。”“太极”就是“易”，就是“道”，但是没有对应的符号，或者说就是“--”和“—”的统一，亦即《系辞传》所说的“一阴一阳之谓道”。

2. 文字系统

《周易》的文字系统即旧所谓“卦辞”、“爻辞”，统称“筮辞”。据我的研究，卦辞和爻辞是一个整体，应是同时编纂的。它们包含两个层次：一是“述”，是编者引用的当时流行的歌谣（以及少量原始史记），它们都是非常生动形象的，所以往往属于所谓“象辞”；二是“作”，是编者加上的占断吉凶的辞语，如“吉”“凶”“悔”“吝”等，往往属于所谓“占辞”。例如涣卦：

涣：亨。王假有庙。利涉大川。利贞。

初六：用拯马壮吉。

九二：涣奔其机。悔亡。

六三：涣其躬。无悔。

六四：涣其群。元吉。涣有丘。匪夷所思。

九五：涣汗。其大号。涣王居。无咎。

上九：涣其血。去逖出。无咎。

如果我们剔除了其中的占辞，剩下的除去一句原始史记“王假有庙”（王至于庙）以外，就是一首歌谣：

涣奔其机，

涣其躬，

涣其群。（古韵冬或身部、文部合韵）

涣有丘，

匪夷所思。（古韵之部）

涣汗，

其大号，

涣王居。（古韵宵部、鱼部合韵）

涣其血，

去逖出。（古韵质部、物部合韵）

《周易》每一卦都引用了歌谣，这里我们再举一例渐卦：

渐：女归吉。利贞。

初六：鸿渐于干。小子厉。有言。无咎。

六二：鸿渐于磐。饮食衎衎。

九三：鸿渐于陆。夫征不复。妇孕不育。凶。利御寇。

六四：鸿渐于木。或得其桷。无咎。

九五：鸿渐于陵。妇三岁不孕。终莫之胜。吉。

上九：鸿渐于陆。其羽可用为仪。吉。

鸿，大雁。渐，进、登。除去了占辞，剩下的乃是一首非常优美的情诗：

8

鸿渐于干，鸿渐于磐，饮食羸羸。

鸿渐于陆，夫征不复，妇孕不育。

鸿渐于木，或得其桷。

鸿渐于陵，妇三岁不孕，终莫之胜。

鸿渐于陆，其羽可用为仪。

《周易》的文字就是这样由歌谣和占断编纂起来的，没有什么神秘之处。^①其神秘之处，乃在于人们对它的解释。

至于其符号的最初来历究竟如何、文字系统与符号系统最初是如何关联起来的，这倒真是一个至今未破之谜。这可能与

① 黄玉顺：《易经古歌考释·绪论》，巴蜀书社1995年版。

旧说“观象设卦”有关。《系辞传》对此作过一种解释：“古者包牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情”；“圣人有以见天下之赜，而拟诸其形容，象其物宜，是故谓之象；圣人有以见天下之动，而观其会通，以行其典礼，系辞焉以断其吉凶，是故谓之爻”；“圣人立象以尽意，设卦以尽情伪，系辞焉以尽其言”；“圣人设卦观象，系辞焉而明吉凶”；等等。首先，符号本身是从某些形象加以抽象得来的；^①其次，诗歌描写的也是一些形象；最后，这两类形象有可以类比的地方。值得注意的是，类比思维是中国古代传统的一种典型思维方式，它所用以概括规律的东西不是逻辑的概念推演，而是自然的形象比拟。但是，它仍然是一种“抽象”概括。

（二）《周易》大传

“大传”古称“十翼”，意指十种对“经”具有附翼辅助作用的文献；事实上，它们是七篇文献。这些文献旧说乃是孔子所作；但比较可靠的理解是，它们应是孔子后学的作品，其中记录了孔子本人的许多关于《周易》的理解阐释（所以其中多有“子曰”字样）。分述如下：

1. 《彖传》

彖，音 tuàn，指“彖辞”，就是古经六十四卦中每一卦开头的卦辞。它与“爻辞”相对而言。例如乾卦，“元亨利

① 至于这些符号最初究竟象征的什么具体物象，则有很大争议。例如一、-- 两个符号，有人认为象征的男女的生殖器官，如郭沫若先生；有人认为出自数字的奇、偶，如张政烺先生。还有八卦，旧说认为象征的天、地、雷、风、水、火、山、泽。诸如此类，迄无定论。



贞”就是彖辞或者卦辞；其余六爻的筮辞就是爻辞。爻辞只断定该爻的吉凶，彖辞则断定整卦的吉凶。古人把“彖”解释为“断”，就是“断定”（吉凶）的意思。这种断定是根据整个卦象来进行的，所以《系辞上》说：“彖者，言乎象者也。”

彖辞是对卦象的吉凶断定，而《彖传》则应该是为彖辞作的“传”，也就是对彖辞的解释。但实际上它也直接解释卦义：

“统论一卦之义：或说其卦之德，或说其卦之文，或说其卦之名。”^①试以需卦为例：彖辞为：“需：有孚，光亨贞吉，利涉大川。”彖传为：“需，须也（解释卦名），险在前也（解释卦象：下坎）。刚健而不陷，其义不困穷矣（根据卦象上乾下坎解释卦德）。‘需有孚光亨贞吉’，位乎天位，以正中也（解释彖辞亦即卦文）；‘利涉大川’，往有功也（解释彖辞）。”但要注意的是，这些解释未必是彖辞本来的意思。作为筮书的《周易》古经本是吉凶占断，《彖传》把它们政治化、伦理化、哲理化了。不仅《彖传》，整个《易传》都是如此。

2. 《象传》

各卦的《象传》都是分为两个层次的：《大象》解释整个“卦象”，《小象》解释各爻的“爻象”。例如《蒙象传》：“山下出泉，蒙；君子以果行育德。（以上大象，以下小象）利用刑人，以正法也（释初六爻）。子克家，刚柔接也（释九二爻）。勿用取女，行不顺也（释六三爻）。困蒙之吝，独远实也（释六四爻）。童蒙之吉，顺以巽也（释六五爻）。利用御寇，上下顺也（释上九爻）。”

《大象》的特点是：其一，将每卦看做由两个三爻卦（即

^① 孔颖达：《周易正义》。

“八卦”或“经卦”）构成的；其二，以经卦所象征的事物来解释卦象；其三，又以此卦象来象征人事。就拿上例来说，“山下出泉”是说此卦的上艮（山）下坎（水）的卦象；“君子以果行育德”则是比拟人事，说君子应该像山下泉水的流行一样地行事、培育德行。《小象》则是以各爻所处的位置来解释，仍是比拟人事的。例如“子克家、刚接柔”是说此爻为阳爻（刚）而紧接着阴爻（柔）的，暗示男（阳）女（阴）相接，故儿子能成家。

3. 《文言传》

是专门对乾、坤两卦的解释，即《乾文言》和《坤文言》。它以孔子问答的形式，讲解乾、坤两卦蕴涵的关于天地之德、君臣之义、为人处世、修齐治平方面的道理。

4. 《系辞传》

这是大传中最重要的一篇，相当于对《周易》全书的通论。“系辞”本来是指的古经的卦爻辞（彖辞、爻辞），意为将言辞系属于各卦爻符号之下（相传是由文王周公进行的）；而“系辞传”则应是对“系辞”的解释，但实际上不限于此。提出了一整套哲学思想，涉及一系列重要观点，诸如“一阴一阳之谓道”、“生生之谓易”、“刚柔相推而生变化”、“易有太极，是生两仪……”、“天尊地卑”、“易穷则变，变则通，通则久”等等。这些思想观念及其术语，对中国后来的哲学和文化产生了深远影响。

5. 《说卦传》

这是专门解释所谓“经卦”、亦即“八卦”的。孔颖达说：“说卦者，陈说八卦之德业变化及法象所为也。”^①突出

^① 《周易正义》。

了乾、坤两卦对于其余震、巽、坎、离、艮、兑六卦的优先地位；提出了“观变于阴阳而立卦”、“立天之道曰阴与阳，立地之道曰柔与刚，立人之道曰仁与义”、“天地定位，山泽通气，雷风相薄，水火不相射”、“穷理尽性以至于命”等重要思想。

6. 《序卦传》

专门解释《易经》六十四卦的排列秩序及其蕴涵的道理。从“天地”（乾坤）始（“有天地，然后万物生焉”）、至“未济”终（“物不可穷，故受之以‘未济’终焉”），贯彻了《周易》哲学的宇宙论、存在论、方法论、辩证法思想。

7. 《杂卦传》

《杂卦传》也是对六十四卦的解释，但又与《序卦传》不同。它对六十四卦的排列也是井然有序的，但跟《序卦传》确定的顺序很不同。因此，《杂卦传》所谓“杂”并非杂乱无章，而是一种“错综复杂”关系：它把六十四卦分为三十二对组合关系，两两相对，对比说明。例如：“乾刚，坤柔；比乐，师忧。临、观之义，或与或求。”从音韵上来看，它是一篇形式整饬的韵文。

以上就是《周易》经、传的文献构成的大致情况。

3. 《周易》的思想及其应用

严格来说，《周易》的古经部分是谈不上什么“思想”的，虽然它包含有当时人们的许多重要的观念；《周易》的思想主要是在大传部分，人们通常所说的“周易哲学”就在其中。这里我简要介绍一下自己对周易哲学的基本理解。

我把中国哲学视为一种“东方生命哲学”。“生命哲学”



一语具有几种意义：最狭义的生命哲学，是西方 20 世纪的一个著名的哲学流派。广义的理解，凡是具有以下特征的都属生命哲学：第一，这种哲学首先关注的是人的生命存在，即关注人的生活、生存；第二，这种哲学赋予人的生命存在以一种本体论意义，把生命意向提升为宇宙世界的本原和本质；第三，对这种生命存在的把握，最需要的是一种直截了当的“领悟”，而不是理智，虽然后者也是必要的。在这个意义上，中国哲学乃是一种典型的生命哲学。

而周易哲学就是中国生命哲学历史上的第一个系统性的形态。它的终极关怀是“观我生”、“观其生”，^①就是对于人生的高度关注；它把天地人一体的宇宙视为一个大生命系统，“天地之大德曰生”，“生生之谓易”；^②它引领我们去直观地领悟这个生命系统的“易道”——天道、地道、尤其人道。由此，它指示我们将所领悟到的人道运用于我们的人事中，求得人际的和谐、天人之际的和谐。

周易哲学的核心可归结为“阴阳”范畴，而阴阳范畴的实质则可概括为“生命的结构”：阴阳范畴的内容是一种“生命忧患”意识，阴阳范畴的形式是一种“结构思维”方法。

庄子云：“易以道阴阳。”^③周易哲学可以归约为“阴阳”问题。不仅如此，其实整个中国哲学也可以归约为阴阳问题。中国哲学几乎所有重要范畴，都是一种“二元一体”的关系范畴，亦即某种“阴阳”关系。例如，何谓“道”？“一阴一阳之谓道。”^④何谓“气”？“盖阴阳者气之二

① 《易·观》。

② 《易·系辞传》。

③ 《庄子·天下》。

④ 老子所谓“负阴而抱阳”亦此意。

体。”^①何谓“仁”？“仁，亲也，从人二（即二人）。 ”^②
“仁者爱人。”^③（其实也是一种二元一体阴阳关系）何谓
“理”？“理不可见，因阴阳而后知。”^④看来无须多费唇
舌，“阴阳”确为中国思维的最高范式。中国哲学的三大问
题，就是天人、群己、身心关系问题，无非阴阳关系问题。
《易传》完成了阴阳范畴的生成，“阴阳”从此成为中国哲学
的基本思维模型。

阴阳范畴的内容，就是生命关怀，或曰生命忧患意识。故
《系辞传》一言以蔽之：“生生之谓易。”所以我说周易哲学
就是生命哲学。又云：“作《易》者其有忧患乎！”此即生命
忧患意识。忧患的具体内容随时代而转变，但生命忧患本身是
中国哲学永恒的主题。

阴阳范畴之能成为中国哲学的核心范畴，正在于它契合了
这种生命关怀。阴阳范畴在周易哲学中的原型，是男女交媾而
孕育生命这个事实。《说卦传》将八卦视为父母（乾坤）生育
了三男三女（震坎艮、巽离兑）；《系辞传》对乾坤进行了生
殖器官交合前后的描写：“夫乾，其静也专（抟），其动也
直，是以大生焉；夫坤，其静也翕（合），其动也辟（开），
是以广生焉。”《咸彖传》还具体描写了交媾的情形：“二气
感应以相与（亲和），止而说（悦），男下女，是以亨
（通）。 ”《易传》中充满了性暗示，人所共知。按郭沫若的
理解，甚至《周易》古经最原始的阴阳卦画，已是生殖器的写

① 王夫之：《正蒙注·太和》。此种观念始于西周。

② 《说文解字》。

③ 《论语·颜渊》。

④ 《朱子语类》卷94，谓理与阴阳为同构关系。

照。

把男女交媾外推为天地交合，再抽象为阴阳交感，此即周易哲学阴阳范畴的逻辑诞生，《系辞传》以一语括之：“男女构精，万物化生。”从“男女”交媾而直接言及“万物”化育，这是思维的跃迁。故李贽一语道破：“极而言之，天地一夫妇也。”^①生命存在成为宇宙的本体，阴阳结构成为普遍的法则。此即中国哲学天人之际的实质。西方生命哲学将个体“生命冲动”本体化，而周易哲学则将人际“生命交流”本体化。周易哲学的形而上学本体不是一个实体，而是一个结构；^②不是一个外在于人的结构，而就是人本身的生存结构。此即《周易》的生命本体论，生命形上学。所以，“天地之大德曰生”，“天地感而万物化生”。惟其如此，《周易》筮法，凡阴阳相交则吉，而阴阳相背则凶。

阴阳范畴的形式方面，则是结构思维方法，可以从静态与动态两个维度上来把握。

静态的阴阳结构，总体特征就是“二元一体”关系模型。

所谓“二元”，是讲阴阳双方的差异对立，其经典表述为“一分为二”，可界定为“同类异性”。男女是同类异性，天地、乾坤、阴阳也都是同类异性。非同类不相交，这是一个生命法则：“同声相应，同气相求”；“风马牛，不相及”。非异性亦不相交，这也是一个生命法则：“二女同居，其志不同行”（《艮象》）；“和实生物，同则不继”

① 《夫妇论》。

② 周易哲学的“本体”应从两个方面去看：从粗陋的宇宙论角度看，其本体是自然“天地”；从本质论、亦即从真正意义的本体论的角度去看，其本体是“太极”、“阴阳”，这并不是实体，而是一种逻辑结构。

（史伯语）。

所谓“一体”，是讲阴阳双方的亲和统合，其经典表述为“合二而一”，可界定为“共存互补”。此即所谓“和”（孔子语），所谓“交”（方以智）。不和不交，“夫妻反目”（《小畜》）、“上下敌应”（《艮象》），是不符合生命结构法则的。

动态的生命结构，则是一种公理方法。这种思维方法分为两步：首先寻求一种不证自明的公理，揭示一种一般关系、普遍结构；然后由此出发，推演出一系列定理，从而形成一个自足的解释系统。周易哲人从生命现象中发现了这种公理：阴阳—生命结构。从而推演出一系列伦理—政治定理，形成独具特色的中国传统文化体系。这就是《系辞传》所谓：“引而伸之，触类而长之，天下之能事毕矣。”《周易》作为这样一个生命公理系统，把宇宙天地人物推演成一个生命大系统，阴阳结构便是它的公理。这个公理既是自为的理性公设，也是自在的形上本体，亦即逻辑与历史的同一，阐释与文本的同一。这个公理系统至今仍在发挥作用，例如“一分为二”至今仍是中国人所承认的一条公理。

这种方法在西方逻辑、尤其现代符号逻辑中得到了充分的发挥，主要就是形式化、符号化，成为一种精确的科学工具。在周易哲学中，象数派早已企图将它形式化、数理化，但它不是形式逻辑的，而是思辩逻辑的；而义理派则对形式化、数理化不感兴趣，他们注重内容、实际，以之解释生活、理解人生。西方结构主义从列维—斯特劳斯到乔姆斯基，把这种公理方法成功地运用于人文社会科学，仅此而论，西方结构主义与周易哲学是相通的：阴阳范畴，就是生命系统的“深层结

构”。但西方结构主义的公理是一种先验的预设，^①而周易生命哲学的公理是生命的直观（仰观俯观，近取远取）；西方结构主义是一种科学理性主义，而周易生命哲学是一种人文理性主义。此即中国的生命现象学、生命阐释学。

周易哲学的生命关怀落实于整个中国哲学，是在三个层面上展开的：

其一、民生与人生：群体生命与个体生命

此即中国哲学的群己关系问题。儒、道两家都将《周易》奉为经典。儒家关怀群体生命。孔子主张“爱人”、“务民之义”、“博施于民而能济众”。孟子的民本思想、对仁政及社会分工的探讨，荀子的王制思想和对“群”、“分”的探讨，都是企图寻求一种群体生存结构。“礼”便是群体生存的保障，君臣、父子等等关系，无非阴阳结构。道家关注个体生命。老子研究“长生久视之道”。庄子研究如何“养生”、“保身”、“全身”。至于杨朱“贵生”、“重己”以至“一毛不拔”，则把这种个体生命哲学推向了极端。

其二、生存与发展：生命的维持与提升

群体的生存发展乃是近代以来中华民族的时代主题，也是当今世界的一大主题，其实从来就是中国哲学的主题。儒家关怀群体生命，讲集体的生存与发展。《论语·子路》：“子适卫，冉有仆。子曰：‘庶矣哉！’冉有曰：‘既庶矣，又何加焉？’曰：‘富之。’曰：‘既富矣，又何加焉？’曰：‘教之。’”庶、富、教，正是由求生存而到求发展的阶梯。道家关注个体生命，讲个人的生存与发展：老子侧重生命的维持，

^① 参见乔姆斯基《笛卡儿语言学》。

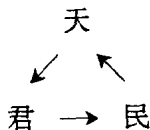
庄子侧重生命的提升。

其三、肉体与心灵：生命的存在与超越

此即中国哲学的身心关系问题。人总希求克服生命的有限，追求生命的无限。儒家诉诸群体，讲“三不朽”（立德、立功、立言）、“杀身成仁”、“舍生取义”，是将个体生命融入生生不息的群体生命之中。道家诉诸个体生命的形上依据“道”，就是诉诸“自然”这个大生命。老子偏重肉体存在，庄子偏重心灵超越。老子“玄牝之门”，“可以为天下母”，“以顺众父”，几乎就是《周易》的原版。

周易哲学所确立的这种生命结构主义哲学，影响了后来整个的中国哲学史。不同时代的哲学家所面临的历史课题各不相同，但他们的致思取向却惊人地一致，具体来说，中国哲学史表现为同一“生命结构”的主题变奏。所谓中国哲学的转型，不外乎是生命结构的具体历史内容的转换，亦即剥除其失去现实意义的内容，赋予其具有时代价值的内容。

这可以追溯到周公思想，可概括为一个中心、两个关系。一个中心就是周族的群体生命忧患，即周王朝的生死存亡问题，归结为“德”的问题（德者得也，这里是讲的得天受命）。两个关系都是阴阳结构模式：一是天人关系，要求“以德配天”；一是君民关系，要求“敬德保民”。周人的思维模式很类似于结构主义，如布拉格音位学派的思维方式。这里是两次二元对立（天人、君民）的叠加，而形成一个“语义三角”：



这里，天决定君，即“天命靡常”，“唯德是依”；君决



定民，即“保民”，“牧民”；民决定天，即“天视自我民视，天听自我民听”。由此可见，中国哲学的某种基本思维构架是由周公确立的。

进入子学时代，儒道墨法无不以生命结构为中心议题，其中儒、墨、法家探讨群体生命问题，道家探讨个体生命问题。儒道二家上文已有讨论。墨家“兼相爱，交相利”、“尚同”、“非攻”，无非在二元对立关系中求得亲和一致，消除“祸篡怨恨”，以利社会群体生存发展。甚至法家韩非，其实也是想要解决社会群体生存问题。他认为由于人性恶（这个思想得自其师、儒家的荀子），“人民众而财货寡”，导致争夺而危及群体生存，这就必须实行强有力的专制统治，才能维持群体的生存秩序。其师荀子是以“礼”节群，而韩非则是以“法”制群，但其目的都是一样的，就是维持群体生存秩序。

汉代经学大师董仲舒全面继续和发展了先秦生命结构思想，完成了中国哲学第一次历史大转型，从而确定了未来整个封建专制生命哲学的基本历史走向。他的阴阳学仍然是对群体生命结构的探讨，而且仍然是周公式的两大关系（天人、君民）、三角结构，亦即一方面“屈民而伸君”，一方面“屈君而伸天”。

魏晋以降，作为一种历史的反弹，个体生命问题突显出来。道教哲学是很典型的个体生命哲学，追求得道成仙、长生不死。佛教则由超越个体生死轮回（小乘）而发展到普渡众生（大乘），最后禅宗回到个体生命超越问题。玄学则企图调和“名教”与“自然”，亦即调和儒家群体生命关怀与道家个体生命关怀，但明显以个体生命超越为主导倾向，崇尚老庄，主张“超世而绝群，遗俗而独往”、“越名教而任自然”。

唐代韩、李开启了宋明理学，历史的钟摆再次摆向群体生命问题。程朱理学全面总结了封建生命哲学，而其核心范畴“理”或“天理”，实即仁义礼智的伦理规范，本质上是群体生存结构的概括；而陆王心学，则是对群体生存结构的另外一种概括，是以个体心灵存在透显出来的群体生命存在。程朱认为“性即理”，天理即“生理”，“天只以生为道”，^①这是把生命本体宇宙论化；陆王则认为“心即理”，即是把生命本体心性论化。

中国哲学的第二次历史大转型，从康有为开始，这个过程至今尚未结束。中国近、现、当代哲学的主题，是中华民族这个大群体的生存与发展问题。救亡保种、独立自强成为压倒一切的任务，“生存竞争”这类生物学命题，一时间竟成为最富魅力的哲学话语。康有为“三世说”，本质上是中国最早的民族生存发展战略。此间有一种很值得研究的现象，这就是：一方面西方生命哲学得到相当程度的传播，如张君勱、李石岑、梁漱溟、朱谦之等的哲学；另一方面则是官方哲学中相当突出的生命哲学倾向，如吴稚晖、戴季陶、蒋介石、陈立夫等的哲学。所谓现代新儒家，也只是传统生命哲学的现代化转换的一种尝试。

有三个理论形态是这种时代精神的真正代表：孙文学说，毛泽东思想，邓小平理论。在孙文三民主义中，民族主义是其主体性前提，民权主义是其工具性设施，惟有民生主义才是其实质性目标。所以孙中山认为：“人类求解决生存问题，才是社会进化的定律，才是历史的重心。”^②但孙中山未能找到解

① 《二程遗书》卷二。

② 《三民主义·民生主义》。

决中华民族生存危机的有效途径。这个历史课题是由中国共产党人完成的：如果说毛泽东思想解决了中华民族的生存问题，那么邓小平理论就正在成功地解决中华民族的发展问题。

至于《周易》哲理的运用问题，我们所应把握的一个核心精神就是：“神而明之，存乎其人”；“运用之妙，存乎一心”。你是什么样的人，存有什么样的心，你就有什么样的“易道”。这是因为，一方面，易道“广大悉备，有天道焉，有人道焉，有地道焉”；天文学家自然注意了“天道”，地质学家自然注意了“地道”，我们常人当然首先应该注意“人道”的方面。此即“神而明之存乎其人”的意思。另外一方面，“神无方而易无体”，“仁者见之谓之仁，智者见之谓之智”，“不可为典要，唯变所适”，随机应变。此即“运用之妙存乎一心”的意思。不过在运用时，有一点是必须特别注意的：“继之者，善也；成之者，性也。”易道的运用必须以“善”继之，以“性”成之。换句话说，易道的运用必须发挥自己的善性、良知、天理良心。

最后，我想借此机会，对刘大钧先生的慷慨赐序，表示由衷的谢意。

黄 玉 顺

2000年12月记于四川成都锦江之滨



目 录

导 言	(1)
-----------	-----

一、《周易》与养形	(3)
-----------------	-----

1. 形神不离，兼而养之	(4)
2. 大德曰生，自强不息	(8)
3. 天人合一，与天地准	(13)
4. 一阴一阳，是以难老	(16)
5. 适时守中，无过不及	(27)
6. 易医同源，未病先防	(36)
7. 人以气生，变通则久	(46)

二、《周易》与养神	(58)
-----------------	------

1. 以形为基，形神相济	(59)
2. 怡性养情，安心保神	(71)
3. 积善成德，澡雪精神	(88)
4. 进退自如，逍遥精神	(101)

三、《周易》与道家养生	(109)
1. 易老圆通	(109)
2. 形以术延	(115)
3. 神以道全	(129)
4. 人圣登真	(147)
四、《周易》与艺术养生	(156)
1. 境界追求	(162)
2. 情感生活	(182)
3. 精神存在	(190)
五、《周易》与生命科学	(204)
1. 《周易》天人观与生命关怀	(206)
2. 《周易》平衡观与生命的系统平衡原理	(212)
3. 《周易》生生之道与生命的变易更新	(220)
4. 《周易》后天之学与生命产生的奥秘	(227)
主要参考文献	(236)
后 记	(239)



导 言

《周易》（《易经》、《易传》）既是儒家“六经”（易、诗、书、礼、乐、春秋）之首，又是道家“三玄”（易、老、庄）之冠，堪称中国传统文化的源头活水，为古人所尊奉，为今人所仰慕。一旦剥去它神秘的“筮占”外衣，我们就不难发现，《周易》义理精深，涵盖天人，横跨众多领域，诚如《四库全书总目提要·易类小序》所言：

“易道广大，无所不包，旁及天文、地理、乐律、兵法、韵学、算术，以逮方外之炉火，皆可援易以为说，而好异者又援以入易，故易说愈繁。”从这段表述中，可以看出《周易》所独具的文化价值。它是古代各门学科的理论基石，而各门学科又将其成果植根于《周易》之中。仅此而言，《周易》及其各种阐释可以说集中代表了我国历代思想家的聪明才智，实在是中华民族古典宝库中一颗璀璨夺目的明珠。整理、发掘《周易》所蕴含的优秀文化基因，并结合当代社会实际而灵活运用，这对于弘扬优秀的中国传统文化，加强两个文明建设，都具有不可低估的历史意义和现实意义。

《周易与养生之道》一书的作者们，正是本着这一精神和价值理念，遵循“古为今用”、“推陈出新”和“善易者不占”的实学之风，摈弃迷信，倡导科学，注重运用，将中华养生文化与《周易》的“生生之谓易”、“天地之大德曰生”的养生理论结合起来，从生命科学的视野，透视了《周易》所潜藏的养生大道和具体的摄生之方，揭示了中华传统的养生之学的坚实理论基础，为中华民族子孙万代的身心健康作出了自己应有的努力和贡献。

具体而言，《周易与养生之道》一书从“全身”、“炼形”、“养神”、“延年”、“益寿”诸方面，探讨了养生文化与《周易》“阴阳”学说的内在联系，揭示了《周易》“阴阳”学说乃是中华养生文化的理论渊源；将“阴阳”学说的哲理与养生方术有机结合起来，在破除迷信、抨击荒诞、激扬正气的同时，肯定了古老的养生方术所具有的辩证思维和科学原理；并将传统养生之学与当代生命科学嫁接为一个有机整体，为在新世纪焕发中华优秀传统文化的活力与青春，作了大胆而有益的尝试。其绩效和评估，历史和实践必将作出客观而公正的结论。



《周易》与养形

近年来,《周易》再次受到海内外学者的广泛关注,人们重新对其进行反思,从中挖金掘宝,将之与逻辑学、管理学、代数学、预测学等加以比较研究,但遗憾的却是还很少有人从养生的角度重新对其进行审视。其实,《周易》极其重视人以及其他一切事物的生命,正所谓“生生之谓易”、“天地之大德曰生”;并且讲求生命的质量,追求一种强健、奋进的生命样态,即“天行健,君子以自强不息”。出于这种目标,《周易》非常注意身心的健康和生命的保养。而生命由形体与精神二者构成,于是养生必然逻辑地衍化出两个部分:养形与养神。为了更准确地把握《周易》中的养形、养神思想,必须首先对以《周易》以及整个易学为主要内容的中国传统文化和思想史中的形神关系作一简单梳理,如此则可正确处理养形与养神之关系,明了如何将二者协调统一,进而把握《周易》养生思想之精髓。

1.1 形神不离，兼而养之

所谓“形”，指人的眼、耳、鼻、舌、身等感官和五脏六腑、四肢五体等所构成的形体；而“神”，则指器官的功能和作用，也即精神、意识、灵魂等等。形神是构成人的两个基本要素，是最贴近人自身的两个东西，而且中国哲学从古至今对外在自然界研究较少，而对内在的人体自身则关注极多。人首先要解决的是自身的吃穿住行、生死夭寿、安身立命，然后才能推而及人以及外界的客观事物。于是他们对自身的形体能否健壮、精神能否旺盛，人死后灵魂能否升天，以及如何锻炼形体、修炼精神、兼而养之、延年益寿等问题，自然极其关注，对形神关系作出了各种界定，发展出一系列的养形、养神之术。

对于形神关系的探讨，无论是《庄子》的薪火之喻，还是《淮南子》的烛火之喻，无论是荀子的“形具而神生”，还是范缜的“形质神用”，智者见智，仁者见仁，千奇百怪，各抒己见，但最后一个主流的归缩点却是形神合一、相即不离。神依形而生，形赖神以存，二者不可对立，更不可割裂。

对于人而言，形神无所谓先后之分，在形体产生的同时，精神也就敞现出来。因此荀子的“形具而神生”并不是说有了形体之后，另外又有一个精神从形体里产生出来，因为形神本来不二，不可分离，不能单独而存，有形必生神，神存形必在。他说：“形具而神生，好恶、喜怒、哀乐臧焉，夫是之谓天情。耳、目、鼻、口，形态各有接而不相能也，夫是之谓天官。”^①形体具备的那一刹那，精神就已存在，耳目鼻口是人

^① 《荀子·天论》。

天生的感觉器官，是故谓之“天官”。与外界接触产生各种不相互为用的不同形态，如好恶、喜怒、哀乐等等，也是与生俱来的，是故谓之“天情”。这表明在形神关系上，一方面强调精神对形体的依赖性，一方面也主张二者的同时性、不离性。宋易学家周敦颐也认为“形生”之时也即“神发”之时，他说：“惟人也得其秀而最灵。形既生矣，神发知矣，五性感动而善恶分。”^①人是因为有精神，所以才为宇宙间最灵性的生命体。人由二气和五行凝结而成，形体既成，善恶等精神现象便产生。

以上强调的是神对形的依赖性，而《淮南子》则重视精神对形体的支配作用。其《原道训》说：“以神为主者，形从而利；以形为制者，神从而害。”《诠言训》亦说：“神贵于形也，故神制则形从，形胜则神穷。”意思是说，以精神为主导、形体服从精神的支配则获利；以形体制约精神、精神顺从形体则灾害生。因此精神贵于形体，神制约形，形服从神。此处虽然有贵神贱形、形神割裂的嫌疑，但这是为了强调精神的巨大的反作用，含有用精神理智去制约形体纵情享乐的思想。而且在某种程度上，精神状态的好坏直接影响到形体的健康。

《灵枢经·邪容》说：“心伤则神去，神去则人死。”也强调精神是生命的根本。故而古人有“太上养神，其次养形”的提法，强调以神养心的重要性。

儒释道三家养身之法，名异实同，皆强调养心即养神的重要性。儒家尽心知性，是以一气贯三才；道家修真养性，是以一气化三清；释家明心见性，是以一气成三宝。修炼的功效显

^① 《太极图说》。

现于身体，但根本原理则在于养心。心只要稍不虚静，五官百骸都会被情欲所役，运动起来不能区分清浊，镇定下来不能和合阴阳。而精神如果虚静专一，那么百般事物杂投过来，种种人物来来往往，对于养身主体来说，都像不存在一样。独自一人闲居独处，房屋漏雨打湿卧室，主体也毫不在意。世上的声色货利，平时萦绕吾心的珠玉犬马，则都成了“有若无，无若有，色即空，空即色”，精神不受奴役。

形神二者，从产生过程来说，形体决定精神的产生；从存在状态来讲，精神则支配形体的存在。故二者应为一而二、二而一的关系。分则为二，合则为一，相即不离，互为根本。南北朝时范缜将这一思想表述得最为清楚，他说：“形者神之质，神者形之用。是则形称其质，神言其用。形之与神，不得相异也。”^①此是说，形体是精神的质料，精神则是形体表现于外的作用，无质料（质）则无所谓作用（用），无作用（用）质料（质）亦不能独立存在，二者质用一元，不得相与为二，是一个事物的两面，从形体来说即是质料，从精神来说即是作用。因此二者不是两个可以独立存在的实体，而是一个统一体的两个方面。

既然人是一形神混合体，那么可见的形体配以无形的灵魂才可能成为养生的客体。人的生命状态决定于形神离合的程度，人的生死取决于二者的离合。司马谈说：“凡人所生者，神也；所托者，形也。神大用则竭，形大劳则敝，形神离则死。”^②神是生命的根本，形是生命所依托的材料，二者对于生

① 《梁书·范缜传》。

② 《论六家要旨》，选自司马迁《史记·太史公自序》。

命来说缺一不可，形神合则人生，离则人死。既然形神质用一元，相即不离，分则人生，离则人死，那么在养生过程中就不能偏养一方而忽略另一方面，必须兼而养之。

养生学讲究不劳形伤神，《淮南子·精神训》说：“形劳而不休则蹶，精用而不已则竭。”形体过分劳累而不休息则会枯竭而亡，精神过度耗用而不停止则会竭尽而死，故“人之耳目，曷能久熏劳而不息乎？精神，何能久驰骋而不既乎”？^①形体不能长久劳累而不休息，精神不能长期耗散而无尽头，都应善加保养。如果伤形劳神，“以酒为浆，以妄为常，醉心入房，以欲竭其精，以耗散其真散，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也”。^②意思是说，沉溺于酒色，毫无节制，则精竭真，不知爱精保神，如持盈满之器，不谨慎而动，则倾竭精神。故《老子》说：“持而盈之，不如其已。”快于心欲之用，则逆养生之乐。所以说养生之道不可须臾离，离于道则寿不能尽终于天年矣。懂修养之道的人，饮食有常节，起居有常度，不妄不作，形与神俱，兼而养之，则终尽其天年。如只兼养一方，或是两方偏废，那肯定是半百而衰。故继续说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦。”^③修神养形，一方面保持精神的恬淡虚静，心灵安宁而不恐惧，精气内持，故真气从之，闲邪不能够为害，疾病也无从产生。一方面少私寡欲，形体适度劳作但不过度疲倦，如此形与神俱，不劳形耗神，则可终尽天年，度百岁乃去。

① 《淮南子·精神训》。

②③ 《内经·素问·上古天真论》。

1.2 大德曰生，自强不息

(一)天地之大德曰生

中国历来是一个重视人、重视生命的国度，无论是强调等级区分的儒家，还是追求自由奔放的道家，无一不是如此。孔子在那个人不当人的时代，提出了“爱人”的可贵主张，认为只有敬爱自己的亲人以及爱护其他一切人的人才可称得上“仁者”。因此，他主张“泛爱众而亲仁”，^①即博爱一切众生，亲近仁人。邢昺在《论语注疏》中说：“爱人者，言泛爱济众是仁道也。”也是一种爱护众生生命的人文关怀。荀子更是明确地提出了“贵人”思想：“水火有气而无生，草木有生而无知，禽兽有知而无义，人有气有生有知亦有义，故最为天下贵也。”^②水火都由气组成却没有生命，草木有生命却没有知觉，禽兽有知觉却没有礼义制度，而只有人这些条件才全部具备，故最为天下贵。

《老子》也重视人的存在，将人与天、地、道并列而谈，认为“道大、天大、地大、人亦大，域中有四大，而人居其一焉”。^③不仅看到人在宇宙中的重要地位，而且也重视人生存的质量，认为：“治人事天，莫若啬。”即修治人的身体，保守精气，养护身心，无所奢求，不浪费精力，只有这样才能“深根固柢，长生久视”，^④维持生命的长久健康。

作为儒道两家思想共同源头的《易经》以及后来的整个易

① 《论语·学而》。

② 《荀子·王制》。

③ 《道德经》第二十五章。

④ 《道德经》第五十九章。

学，更是含有丰富的贵生思想。《易经》最初虽然是统治阶级为教化民众、巩固统治而作，但不容忽视的是，其深层的制作动机与主要效用仍然是对生命的竭力爱护和热情崇拜。《易经》作为占筮的产物，就是对人自身的一种关注。在远古时代，人类社会落后，生产力水平极其低下，在这种情况下，人们不可能对自然界种种复杂奇异现象充分认识并加以控制，人类自身更是一个复杂的生命体，因此对自身的生死夭寿、吉凶祸福也无法把握，但他们对生命又极其关注，于是只有付诸占筮活动。《易经》将“生”看成天地之间万物万象的一个最基本的内容。《易经》以乾、坤二卦开始，表明其对“生”的重视：“子曰：乾、坤，其易之门邪！乾，阳物也；坤，阴物也。阴阳合德。”^①乾为阳，坤为阴，阴阳交感而生万物；乾为天，坤为地，“在天成象，在地成形”；“有天地，然后万物生焉”；“乾道成男，坤道成女。乾知大始，坤作成物”；“夫乾，其静也专，其动也直，是以大生焉；夫坤，其静也翕，其动也辟，是以广生焉”。^②乾这种力量的静态特征是集聚含养，动态特征是直遂无阻，所以是生命之源；坤这种力量的静态特征是闭藏孕育，动态特征是张开诱导，所以能广泛生成万物。乾之道与坤之道对世间万物的生成起着互相配合的作用。

《系辞上》说：“生生之谓易。”阴阳交感，不断化生万物，并保养万物，这是《易》的基本涵义之一。孔颖达疏：“生生，不绝之辞。阴阳变转，后生次于前生，是万物恒生，

① 《系辞下》。

② 《系辞上》、《序卦传》、《系辞上》、《系辞上》。

谓之易也。”生而又生，乃生生不绝之义，阴阳变换转化，后生接前生，万物永恒不绝的产生、生长，此乃易之道。而且《易传》将万物的生生不息归结于天地的美德，《系辞下传》说：“天地之大德曰生。”天地恒常生出万物，并使万物生生不已，所以说是天地的基本性德。天地不是把包括人在内的万事万物生产出来，抛弃到这个世界上就不管了。天地不仅是万物产生的根源，亦是万物赖以存在和发展的依据，万物只有遵循天地阴阳变化之道，才能长生久视。《文言传》说：“元者，善之长也；亨者，嘉之会也；利者，义之和也；贞者，事之干也。”孔颖达疏：“元者善之长者，谓天之体性，生养万物；善之大者，莫善施生。元为施生之宗，故言元者善之长也。亨者……言天能通畅万物。……利者……，言天能利益庶物，使物各得其宜而和同也。贞者……言天能以中正之气成就万物，使物皆得干济。”天的本体之性不仅要生产万物，还要蓄养万物，使之通达畅顺，给它们利益方便，使各得其所，和谐共处，共同发展，最后以中正之气成就万物，使其长久存在。

宋明理学继承了《周易》的思想，更明确提出了“贵生”的理念。程颢提出了“天只是以生为道”的命题，他说：“生生之谓易，是天之所以为道也。天只是以生为道。继此生理者，即是善也。……万物皆有春意，便是继之者善也。”^①

“春意”即生长之意，天以“生”为道，“生生”乃天道的根本原则，万物都有生长之意，天道成全了它们的生长和存在，所以说“继之者善也”。他又说：“天地之大德曰生，天地氤

^① 《河南程氏遗书》卷二上。

氤，万物化醇，生之谓性，万物之生意最可观。此元者善之长也，斯所谓仁也。”^①

天地感应，万物产生，维护生命的存在和延续是天地之本性。在这里，程颢又将生与仁联系在一起，天地生成万物，万物生生不已，万物都表现了“生”意，如果能体现发扬万物的“生”意便是仁。只有体现了仁道，才能生养万物，所以《文言传》说：“君子体仁足以长人。”孔颖达疏：“君子之人，体包仁道，泛爱施生，足以尊长于人也。”君子效法天道，体现并包含了仁的原则，所以才能泛爱施养众生，足以使人类更好地成长。程氏在这里特别强调了生命的重要意义，讴歌了生命的价值。他似乎认为，天地之间充满了生命，所谓仁的道德原则就是赞扬生命的发展。

王夫之提出“珍生”之说，他宣称：“圣人者人之徒，人者生之徒。既已有是人矣，则不得不珍其生。”^②不管是圣人还是凡人，都是有生命的，既然有生命，成其为人，就不得不珍惜他的生命。生命之所以可贵，是因为生命乃真实的存在，并非虚幻之物。王夫之说：“夫可依者有也，至常者生也，皆无妄而不可谓之妄也”；“其常而可依者，皆其生而有；其生而有者，非妄而必真”。^③万物是真实可依的，生命也是最恒常、普遍的现象。恒常的事物是可以依靠的，是因为它是“有”，生命是具体而真实的存在，并非虚妄缥缈。

① 《河南程氏遗书》卷十一。

②③ 《周易外传》卷二。



(二)天行健，君子以自强不息

如果说《老子》强调的是贵阴守柔之学的话，那么《周易》则是阴阳刚柔互补、以阳刚为主的一部著作。《易经》六十四卦，乾卦排在第一位，说明《易经》强调阳刚力量在决定事物发展的矛盾中居于主要地位。“乾，健也”；“乾，天也，故称乎父”。^①乾为天，为健，天在古代指的是太阳东升西落，运转不息，永放光芒，其特征恰好与“健”吻合，因此乾象征刚健、进取、自强不息，即“天行健，君子以自强不息”。^②天道本身即是刚健，日月交替运行，日升月落，星辰变化，四季交替，永不停息，充满生机，君子效法天道，也应该坚定刚毅，自强不息，维持身心健康，永远进取。

《周易》是一部饱含辩证法的著作，乾坤、天地、阴阳、动静、刚柔、进退、阖辟等等都是对立统一的辩证因子，有天必有地，有刚必有柔，天地一体，刚柔相济，但对立统一并非一味地调和、折中，而是有主有次，天尊地卑，男尊女卑，刚尊柔卑，阳尊阴卑。《易传》认为在事物转化中起决定作用的是刚健，反复赞扬“刚健”的品德，在全书中多次强调刚健是阳，阳是天道、天之体；柔顺是阴，阴是地道、地之体。《易传》提倡刚柔相应，刚柔相推，就是刚居于支配地位而领导柔，柔居于被支配地位而顺从刚。

易学贵人、重生，并且重视生命的质量，认为人被抛到这个世界上之后，就是一个生命，就已成其为人，“天地之大德曰生”，天道仁爱，就是施养保护他们，又“天行健，君子以

① 《说卦传》。

② 《象传·乾》。

自强不息”，天道自强不息，要求人也应刚健强毅，奋发进取，这就为养身提供了一种可能，或者说提供了一种动力。

1.3 天人合一，与天地准

《易经》描述自然现象，以乾、坤二卦开始，乾为天，坤为地，“有天地，然后有万物”，天地定位，万物产生。坎为水为月，离为火为日，日月交替运行，永不停息，象征自然界的永恒运转，故上经以坎、离二卦结束。万物产生之后，才出现了男女、夫妇，然后才制定父子君臣上下之礼，形成人类社会。因此，下经以咸卦开始，以未济卦结束。咸卦象征男女交感，生儿育女，然后繁衍不息，崇德广业，取得成功，即是“既济”，但任何成功只是暂时的，只是通达下一次更大成功的阶梯。因此，它不可能完满，也不可能是最后的结果，是为“未济”。因此要继续奋发进取、自强不息。可见，《周易》已经认识到天人同源的道理，将人事比附于天道，把对自然界的分析推广到人类社会，利用自然界的规律为人类自身服务。故《说卦传》说：“昔者圣人之作《易》也，将以顺性命之理”、“和顺于道德而理于义，穷理尽性以至于命”。圣人作《易》的最终目的乃是人法天道，充分认识并效法自然规律，合于道德、顺于义而行，认识人的本性和规律，修身养形，以至于生命的健康长存。

《彖》、《象》等都以乾为天，坤为地，就《易》本身说，乾、坤两卦为六十四卦的基础，在哲学上，则认为天地为万物的基础。《系辞上》进一步论述了此问题，提出“易与天地准”说，它说：“易与天地准，故能弥纶天地之道。仰以观于天文，俯以察于地理，是故知幽明之故。原始反终，故知死



生之说。”“准”为相似之意，“弥纶”即普遍包罗，或是充满之意。此是说《周易》的原理与天地的结构相似，所以说《周易》能包容天地所有的法则、原理。譬如说，《易》里面有阴长阳消、阴消阳长，自然界中则有日升月落、日落月升；《易》里面有“亢龙有悔”、物极必反，自然界中则有月盈则亏、盛极必衰。圣人以《易》道观察天文地理，则可知道自然界的复杂现象的显明和幽隐的缘故；考察事物的始终，则可知生死相互转化的道理，然后将之应用于人类自身，使其更好地发展和存在。

为什么说“易与天地准”呢？《系辞下》认为《易经》的整个制作过程即是圣人效法天地万物的形象及其变化的过程而制定的。其论八卦卦象的来源时说：“古者包牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。”包牺氏上观天上日月星辰等各种现象，下看地上种种有形事物，观看鸟兽羽毛的花纹和草木的生长状况，近处取象于人的身体，远处取象于各种事物，从而创造出八卦。《系辞》又接着说卦象、爻辞的产生都是由于模仿天下事物的结果，圣人看到天下的事物比较复杂，于是模拟其形象，因此称卦画为“象”。天下事物处于变化之中，圣人观其会合贯通，因时推行典章礼仪，于是效法其变化，于爻象之下系之以辞句，用来推断事情的吉凶，故称其为“爻”。

《周易》不仅认为圣人通过作《易》而反映和效法自然界的规律，而且认为人本身同自然界同源，人为一小宇宙，自然界为一大宇宙。人有悲欢离合，月有阴晴圆缺；人有生老病死，天有风雨雷电。人要想维护自身的健康长寿，只有“与天

地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶，先天而天弗违，后天而奉天时”。^①“大人”的道德、行为符合自然规律和社会规律，遵守日月交替运行之规律，顺应春生、夏长、秋收、冬藏顺序修身养形，遵循阴阳变化之道。这样的话，无论“先天”还是“后天”，都不会违背天道，因为它或者是预测天时，或者是顺应天时而行动。据此，《系辞上》认为人的活动应以《周易》为法，效法天地，它说：“夫易，圣人所以崇德而广业也。知崇礼卑，崇效天，卑法地。天地设位，而易行乎其中矣。成性存存，道义之门。”效法天道故智慧高超，效法地道故行礼廉卑。天地各居其位，《易》道便行于其中了。善养生之人，就是依据《周易》讲的道理，成就自己的天命之性，使其存而又存，永不丧失，保持生命的长久存在，这就是养生之道的必经门户，是修身养形必须遵循的规律。

以上表明，人与自然界是一个统一的整体。《黄帝内经》也认为：“人以天地之气生，四时之法成。”^②人的生命体是客观自然的产物，是摄取自然物、顺应自然界的变化而生长，人体生理病理与天时、阴阳有同步关系。人作为大自然的组成部分，凡事要合乎自然规律。只有合乎自然规律，并主动掌握之，适应环境变化，才能“人与天调，然后天地之美生”。^③“其功顺天者，天助之；其功逆天者，天违之。天之所助，虽小必大；天之所违，虽成必败。顺天者有其功，逆天者怀其凶。”^④顺承自然规律，做事顺利，虽小有所得，但若能坚

① 《文言传·乾》。

② 《素问·宝命全形论》。

③ 《管子·五行》。

④ 《管子·形势》。

持，必能大获成功；违背规律而行，天都要阻止他，这样虽然暂时获得成功，但终究要失败。另外，合于四时阴阳而养身，为法天则地之具体表现。根据春温、夏热、秋凉、冬寒四时阴阳消长之变化，万物出现生、长、收、藏的相应改变，人也是如此，依据四时变化规律指导养生，秉时养人：“春采生，秋采收，夏处阴，冬处阳”；“春赢育，夏养长，秋聚收，冬闭藏”。^①春夏秋冬，气候不同，采取不同养生方法。

1.4 一阴一阳，是以难老

(一) 阴阳涵义及其在养形中之地位

阴阳范畴在中国哲学史上至少有两种涵义，一种是指阴阳二气，一种是阴阳两属性。最初阴阳本指两种云气，为较具体的有形存在，后随着人类思维水平的不断提高，逐渐从中抽象出阴阳两种属性，作为宇宙中两种最大的对立属性。《易经》用一和--两种基本符号表示不同的爻，由此两种符号按不同方式重叠形成八卦，八卦两两相叠形成六十四卦，以此显示天地万物之理。而《易传》则把这两个符号用来代表“阳”和“阴”，并用“阴阳”作为基本观念来解说六十四卦并继而解说万事万物。《庄子·天下篇》所言“易以道阴阳”指的肯定是《易传》，因为《易经》里还没有阴阳概念。

阴阳范畴在《易经》里既是实体范畴，又是属性范畴。从实体范畴意义上看，阴阳是气，《文言传·乾》说：“潜龙勿用，阳气潜藏。”言阳气还处于潜伏状态，还没有显现出作用。《象传·坤》说：“履霜坚冰，阴始凝也。”言阴气开始

^① 《管子·宙合》。

凝聚。《文言传·坤》亦言：“阴疑于阳必战。”此是说阴气旺盛到足以让阳气害怕时，必然出现冲突。从属性范畴的意义上看，阴阳体现各事物的属性和形状，天地之间的事物都可以根据阴阳的属性作为自己的规定性。《易传》认识到宇宙间对立统一的普遍原理，当时的人们在生活和生产实践活动中，看到任何事物或属性的存在都不是孤立的，都是其对立面伴随而存，譬如阴阳、刚柔、乾坤、天地、男女、动静、寒暑、昼夜、日月等等，有阴必有阳，有天必有地，有动必有静，于是，他们从这些诸多对立范畴中抽象出一个最高的统摄其他一切范畴的范畴，即是阴阳，代表相反相对的两种事物、性质、功能、属性，具有阳性的客体称为阳，具有阴性的客体称为阴。阳的属性是刚健，阴的属性是柔顺，所谓“分阴分阳，迭用刚柔”。^①具体来说，天为阳而地为阴，动为阳而静为阴，昼为阳而夜为阴，如此等等。但这些较具体的对立范畴最终均可归结于阴阳范畴中去。

《周易》以日为最大的阳，以月为最大的阴，《系辞上传》说：“阴阳之义配日月。”日月的最抽象含义即是阳阴。

《说文解字》亦讲：“日月为易，象阴阳也。”日月象征阴阳。从《周易》书名分析，《易纬·乾坤凿度》说：“易名有四义，本日月而衍。”“易”由“日”与“勿”（古“月”字）两部分组成，日月交替运行，“日往则月来，月往则日来”，^②阴阳的此消彼长、相互转化即是易道。万物均有一阴阳，天下之理莫非一阴阳，故《系辞上传》说：“一阴一阳之

① 《系辞下传》。

② 《系辞下传》。

谓道，继之者善也，成之者性也。”阴阳消长转化，阴消阳长，阴长阳消，此乃永恒不变之规律，能充分认识这个规律就是好的，依此规律“修齐治平”取得成功即是体现了人之本性。张载也认为：“道化所成无一物相肖者，以是万物虽多，其实无一物无阴阳者。”^①造化所成的万物没有一物是很像其他物的，因此万物虽多，每一物都有与他对应的阴或者阳，每一物也都包含有自己的阴阳两面，甚至阴阳之中又有阴阳，《黄帝内经》说：“阴中有阴，阳中有阳。平旦至日中天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也。合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天之阴，阴之中阳也。”^②阳气主昼，故一天之中白天（平旦至黄昏）为天之阳，而其中又分阴阳，日中阳气盛，故曰阳中之阳，黄昏阴气盛，故曰阳中之阴。阴气主夜，故黄昏至平旦为天之阴，而其中又分阴阳，鸡鸣阳气未出，故曰阴中之阴，平旦阳气已开，故曰阴中之阳。

《周易》整个结构就是一个阴阳二分系统，它采用阴阳二分的模式展开它的逻辑思维模式，同时它又认为自然界及人类自身莫非一阴阳之理，阴长阳消、阴消阳长，阴阳协调则万物有序发展，人类机体和谐存在，反之则万物无序，机体混乱。

由于天人同源，“天地之间，无往而非阴阳”，^③那么人类机体也无非一阴阳，“人生有形，不离阴阳”。^④人产生之后便有了形体，有了形体便产生了阴阳。譬如，背为阳，腹为

① 《正蒙·太和》。

② 《素问·金匱真言论》。

③ 《朱子语类》卷六十五。

④ 《素问·宝命全形论》。

阴；外为阳，内为阴；六腑为阳，五藏为阴。养生之书《黄帝内经》对此有充分认识：

夫言人之阴阳，则外为阳，内为阴。言人身之阴阳，则背为阳，腹为阴。言人身之藏府中阴阳，则藏者为阴，府者为阳。……所以欲知阴中之阴、阳中之阳者何也？为冬病有阴，夏病在阳，春病在阴，秋病在阳，皆视其所在，为施针石也。……此皆阴阳表里内外雌雄相输应也，故以应天之阴阳也。^①

此是说人体阴阳表里内外雌雄相互转化、相互协调是应验“天之阴阳”的结果，既然如此，那么弄清人体阴阳互相包摄是为了什么呢？《素问》认为是为了弄清疾病的根源，冬春病在阴气过盛，夏秋病在阳气过盛，然后好在不同穴位施行针灸。

《黄帝内经》继承了《周易》关于阴阳的思想，将之应用于养身，把阴阳关系看作防范疾病和治疗疾病之根本。《内经》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。”^②此是说阴阳是天地万物变化生成之道，也即《易·系辞上》所谓“一阴一阳之谓道”，是万物蓬勃滋生的纲纪，主管生死的本源和基础，顺之则生，逆之则死。所以说防老和治疗必求于“本”即阴阳学说。《内经》以此来指导人们的养形活动和医疗之道。

① 《素问·金匱真言论》。

② 《内经·素问·阴阳应大象论》。

(二) 阴阳协调，是以难老

《周易》的基本原理可概括为“一阴一阳”。就卦画说，奇偶二数、阴阳二爻、一阴一阳；乾坤两卦，互为阴阳；乾坤而外六十二卦，皆由阴阳二爻组成，也是一阴一阳；就六子卦说，震、坎、艮为阳卦，巽、离、兑为阴卦，相互对应也是一阴一阳。可以说，离开阴阳对立，就没有六十四卦，也就没有《周易》。

《周易》不仅将事物的性质及其变化的原则和其本身的原理概括为“一阴一阳”，而且认为阴阳二者之关系是既对立又统一，并在对立统一过程中实现其转化。就阴阳的对立而言，自然、社会、人身都有阴阳互相对待的两种势力。就自然而言，阳天阴地，阳上阴下；就社会而言，阳尊阴卑，阳夫阴妻，阳君阴臣；就人体而言，阳外阴内，阳背阴腹。就阴阳的统一而言，阴阳平衡、协调、包含、互补。从对立看，阴阳各有其性质，代表两种对立的性格和势力。在易学中，阴代表柔顺、服从，阳象征刚健、支配，正相对立。从统一看，阴阳双方缺一不可，其中一方都以另一方为其存在的条件和前提。朱熹说：“如天之生物，不能独阴必有阳，不能独阳必有阴，皆是对。”^①独阳不能生物，独阴亦不生。王夫之通过解《易》也认为对立双方互相依存，互为条件，“无有阴而无阳，无有阳而无阴，两相倚而不离也”。^②不存在无阳的独阴，也不存在无阴的独阳，二者相倚不离。

阴阳之所以相即不离，就是因为阴阳本身就不是二物，而

① 《朱子语类》卷九十五。

② 《周易内传》卷五《系辞上传》。

是一物之两面，或者说是两种状态。对此，朱熹说得很好：

“阴阳只是一气，阳之退，便是阴之生，不是阳退了，又别有个阴生。”^①这正如日光灯亮时是阳，熄灭阳退便是阴，并不是另外有个不亮的灯管才是阴，因为都是那同一根灯管。这为阴阳的相互转化提供了方便。

任何事物或现象都存在着阴阳对立即不平衡的情况，由对立必然产生斗争，即张载所谓阴阳“有反斯有仇”，斗争的结果即阴消阳长或阴长阳消，阴阳重趋平衡，“仇必和而解”，^②达到协调统一状态。其实《周易》就已经含有物极必反、盛极必衰的思想萌芽，《易经·乾》上九爻辞说：“亢龙有悔。”而且基本上每一卦的上九爻或上六爻的判辞都不理想，即是盛极必衰的原因。而汉代易学家京房于《京氏易传》中则明确提出了物极则反说。其在解艮卦时说：“阳极则止，反生阴象。

《易》云‘艮止’也。”艮为乾所生之少男，为阳卦之终极，故阳爻止而阴爻生，以维持阴阳平衡。解大壮卦说：“壮不可极，极则败；物不可极，极则反。”阴阳气达到极盛时，必返回到它的对立面，因为对立面已经在此萌芽。故清人黄元卿说：“阳盛之处，而一阴已生；阴盛之处，而一阳已化。故阳自至阴之位而升之，使阴不下走；阴自至阳之位而降之，使阳不上越。上下相包，阴平阳秘，是以难老。”^③阴盛，阳气自动走至阴的位置以提高它的阳性，使阴不继续往下走向极端；阳盛，则阴气自动占据阳的位置，降低它过盛的阳性，使阳不

① 《朱子语类》卷六十五。

② 《正蒙·太和篇》。

③ 《素灵微蕴》。

继续往上越过极端。如此能够作到阴阳相互包含，阴气平和，阳气闭塞而不妄泄，密不妄泄，则生气强固而能长久，于是就常葆青春，永不言老。

因此，人体若不能维持内部的阴阳和谐，而让其中一方达到极点的话，必定会极早衰亡。《左传》昭公元年记载，医和给晋侯看病，说：“阴淫寒疾，阳淫热疾。”阴气过多，人得寒疾；阳气过剩，人得热疾。于是，如何维持体内阴阳调和则成了维持健康的必要条件。故王冰在注解《黄帝内经素问·四气调神》篇时说：“全阴则阳气不极，全阳则阴气不穷。春食凉，夏食寒，以养于阳；秋食温、冬食热，以养于阴。滋苗者必固其根，伐下者必枯其上，故以斯调节，从顺其根。”此是说，阴盛阳盛对身体都有害，因此春天多食凉食，夏天多食寒食，以抵消春夏过分的阳气，达到阴阳和谐，进而保养好阴气；秋天多食温食，冬天多食热食，以抵消秋冬体内过剩的阴气，达到阴阳和谐，进而保养好阴气。就像滋养禾苗必须充实其根一样，养形者必须谨养其根本，而养形之根本即是阴阳和谐。若阴阳不和，则养形者必枯槁其身。顺养其根本，协调阴阳，则长生久视。

既然“四时阴阳者”为“万物之根本”、“万物之终始”、“死生之本”，^①又“人生之理以阴阳二气而长养百骸”，^②故而遵循阴阳之道则长久生存，违背阴阳之道则折寿夭亡。逆之则灾害由此而生，顺之则疾病因而不兴，“是谓得道”，即得养身之道。故《内经》最后得出结论说：“智者之

① 《内经素问·四气调神大论》。

② （明）张介宾：《类经附翼·医易义》。

养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”^①即真正会养生的智者，必定顺守四季变化，适用寒暑交替之规律，调和喜怒，安定居处，调节阴阳刚柔，使之达到和谐平衡状态，如此则邪僻不正之病不会产生，可保长生久视、益寿延年。

易学认为人体阴阳平衡就健康，阴阳失调就得病，阴阳调和病可愈，阴阳离决人将死。重视阴阳平衡与调和，主张维持肌体内部环境以及肌体与外部生活环境的平衡；对于阴阳失调，强调治其反面，即阴病治阳，阳病治阴，通过调节阴阳两种力量，以消除一方偏盛或偏衰的状况，维持机体健康，善养形者不可不知此。

（三）阴阳交感，益寿延年

阴阳协调即能维持健康，不协调将出现毛病，那如何才能达到阴阳协调呢？靠阴阳交感而实现，“一阴一阳之谓道，阴阳交感，男女配合，天地之常理也”。^②易道之精髓即是一阴一阳，阴阳交感、男女配合是天底下最普通的事情。

首先，万物产生的条件乃阴阳交感。《系辞下传》说：“天地氤氲，万物化醇；男女构精，万物化生。”“氤氲”也即阴阳交感，没有交感，万物无从产生。《易经》里面的咸卦可谓是对这一思想的最大体现，“咸”即“感”，意思为相互交感。咸卦，下为艮，为少男，为阳卦，上为兑，为少女，为阴卦，阳气上升，阴气下降，二者相遇相感，象征阴阳交感、男女交媾。阴阳交感始能出物，男女交媾方能生人，故《彖传·咸》说：

① 《灵枢经·本神》。

② 《周易程氏传》卷四。

“天地感而万物化生。”《彖传·归妹》则从反面说：“天地不交而万物不兴。”天地阴阳不交感，万物就不能兴旺生长。在此，东汉道教经典《太平经》与《周易》思想不谋而合。它也认为阴阳双方不调和或不平衡，便会乱天道、地道，人绝后，君臣之道混乱，五行四时发生灾异。只有使阴阳对待达到平衡和协调，天、地、人才会正常运转，天地万物便在阴阳“交而为和”的条件下产生了。“故有阳无阴，不能独生，治亦绝灭；有阴无阳，亦不能独生，治亦绝灭；有阴有阳，而无和不能传其类，亦绝灭。”^①独阴独阳不能产生万物；阴阳二者皆具备，但若只是简单堆积在一起，则亦不能生物；只有阴阳交感、和合，才能产生新事物而传种接代。

其次，阴阳交感，万物才能畅通无阻；男女交媾，双方才能阴阳调和。易学强调阴阳相感，从而达到和谐状态，和谐才能维持自然界的稳定和人体的平衡。是故《彖传·泰》说：

“天地交而万物通也，上下交而其志同也。”泰卦，内卦为乾，外卦为坤，下三爻为阳爻，与上面三爻一一对应，阳气清轻而上升，阴气重浊而下降，于是二气相遇发生交感，这样才能以阳抵阴，以阴制阳，从而二者趋于和谐，维持自然界和机体的有序和稳定。君臣上下相互交流，相互感应才能使其志向统一，使国家治理得有序。反之，否卦，下为坤为阴，上为乾为阳，虽然阳爻与阴爻一一对应，但运行方向相反，阳气往上浮动，阴气往下降沉，二者背离，不能交感。于是出现“天地不交而万物不通”，阴阳相隔相离，则万物内部失去稳定，容

^① 《太平经合校·三合相通诀》。

易产生灾害和病变，不能长久存在。阴阳交感为万物化生的内在动因。“天地阴阳之气相交而和，则万物生成，故为通泰”，^①阴阳交感而求得和畅，便能生物；不和畅而闭塞，便不能生物。二者相交相感、相摩相荡，便是万物化生的内在动因。阴阳交感是双方的事，不能强求。同性相斥，异性相吸，这是天经地义的事情。王弼看到了阴阳互求的关系，他在注解屯卦“以贵下贱大得民也”时说，阴求于阳，弱求于强，是普通百姓思念他们的主子的表现。解蒙卦时也说，阴求于阳，晦暗求于光明，希望使他们阴暗的一面发扬光大。但这似乎是单方面的相求，只是阴求阳，没有阳求阴，即使是交感也只能是阴被阳所吞并。但后来王弼又有所变通，由于他在解《老子》时以崇本息末作为方法论指导，以有为末，以无为本，因此相应地在注《易》时，主张“以一统众”说，即所谓“治众者，至寡者也”。“一”即是“至寡”，亦即“无”。他在《周易略例下》说：“一卦之体，必由一爻为主。”即是说一卦的根本也就是一卦的体制和卦义，必须由其中的一爻决定，如果一卦中五阳爻，一阴爻，则一阴爻则“为主”，反之亦然。这就推翻了传统的阳尊阴卑思想，扬弃了传统中只有阴求阳而无阳求阴的现象，提出“夫阴之所求者阳也，阳之所求者阴也”^②的阴阳互求思想。

但是所求未必应，阳求阴，阴有可能不回应，于是就不能顺利交感，如果强求行事，非但不能达到阴阳调和的目的，反而会使其更加混乱。二程说得好：“阴阳皆相应，是男女居室

① 《周易程氏传》卷一。

② 《周易略例·明彖》。

夫妇倡随之常道。”^①阴阳相交相感是男女夫妇之间正常的事情，但是必须是在夫倡妇随即双方都自愿的情况下进行，否则将有百害而无一利。

因此，男女双方之间的性爱要想保持和谐，要想通过性活动协调阴阳，只有在双方愿意的前提下进行性活动，否则性生活会极不和谐，不但不能达阴阳互补、滋阴补阳的目的，反而会使男女双方身心两方面都遭重创，影响身心健康。

而且，阴阳交感强调双方的力量对比不能太明显，一方极盛而另一方极弱，二者一交合必定是弱方变得更弱甚至被吞灭。男女间之事即是如此，譬如咸卦，下为艮为少男，上为兑为少女，少男少女年龄相仿，身体素质相近，生理结构相仿，因此交感会顺利实现和谐，达到阴阳双利之目的，因此其卦辞说：“咸：亨，利贞，取女吉。”即少男少女交互感应会很顺通，只要合乎正道，遵循正常生理、心理规律就会有利。而归妹卦，下为兑为少女，上为震为长男，“归妹，天地之大义也”^②，嫁出少女本来是天经地义之事，但由于六三、六五两爻都骑在阳爻上面，柔乘刚，说明夫妇关系不和谐，阴阳交感，一无所利，因此《彖传·归妹》继续说：“征凶，位不当也；无攸利，柔乘刚也。”现在很多人由于不懂得这个道理，就违反了这一规律。蒙卦也从变化的趋势这个角度提出了这一问题，初六为阴爻，但阴柔势力在向上发展，逐渐成长壮大，而阳刚势力在逐渐衰退减弱，这种情况下二者亦不能交合，因为阳难以同阴长久相处，即所谓“勿用取女，不可与长也”。^③

① 《周易程氏传》卷四。

② 《彖传·归妹》。

③ 《彖传·蒙》。

以上几点在当今的性养方面很有借鉴意义，掌握好了能使双方得利，益寿延年。

总之，阴阳不和合、男女不交会，就像天之四时中有春而无秋，有冬而无夏，人就不能长久生存。所以智者养身善于采阴补阳或采阳补阴，达到阴阳双补、协调平衡。马王堆汉墓帛书《十问·卷三》四：“接阴之道，必心塞葆，形气相保。”

“接阴之道”即是房中之术，此是说房中术能使人的心灵永葆青春，反作用于人的机体，使其健康长寿，也可直接使机体形气相互保养，以形养气，以气养形，达到养身之目的。古代的房中术甚是发达，只要能得其要妙之法，并讲求适度原则，适可而止的话，身体虚弱的人可使其充实强壮起来，强壮之人可使其长久保持强壮兴荣，老年人能使其长命百岁，即所谓“虚者可使充盈，壮者可使久荣，老者可使长生”。

1.5 适时守中，无过不及

（一）“中”与易学养形

从《易经》卦爻辞里面可以看出，六十四卦均遵循一条普遍原则，即“守中”原则。《易经》里面一卦六爻，二、五爻分居下卦与上卦之中位，是谓“得中”。一般情况下，中爻往往为吉，有利，故以“中”或“中正”为事物的最佳状态。引申开来，也指处理各种事情的最佳原则和方法。如坤卦中“六二：直方大，不习无不利”，“六二”位于中位，表明只要正直、端方、宽大，就算不运动、不练习也会得利。“六五：黄裳，元吉”，“六五”得中，大为吉祥。又如师卦：“九二：在师，中，吉，无咎。”统帅军队，行为适中，必然吉祥，没有过失。这类辞句在《易经》中大量存在，说明做任何事情都

要适中，适可而止，不及不行，过犹不及亦不行。

儒家将《易经》中的“中”发展成“中庸”思想。《论语》记载孔子的话：“中庸之为德也，其至矣乎！民鲜久矣。”^①孔子将“中庸”作为一种最高的道德标准，能否做到“中庸”是衡量一个人是否道德、是君子还是小人的标准，即所谓“君子中庸，小人反中庸”^②。《论语》又记载，子贡问孔子子张和子夏两人谁更贤一些，孔子认为子张有些过分，而子夏则有些赶不上，过和不及一样，都达不到中庸的标准。孔子孙子思作《中庸》述孔子：“隐恶而扬善，执其两端，用其中于民，其斯以为舜乎！”隐恶扬善，抛弃两个极端，利用比较适中的一个原则于老百姓身上，这就是舜的治国之道。以《中庸》映证《论语》，“庸”即“用”的意思，“中庸”应是“用中”之义，即“中”的原则的应用。所谓“中”的原则就是“中者，无过无不及之名也”^③，不偏不倚，恰如其分。

“中”指在两个极端之间，不陷于一偏。不偏一端即是适中、适当的意思。

《易传》发挥了先秦得中、时中、尚中的观念，《彖》、《象》等解释筮法的一条重要原则即是“得中”，多次赞扬“正中”、“中正”、“中道”、“中行”，大意是认为能做到中正则吉，否则不吉。举其中几例如下，《彖传》说：“蒙，亨，以亨行，时中也”（蒙），“需，有孚，光亨，贞吉，位乎天位，以正中也”（需），“利见大人，尚中正

① 《论语·雍也》。

② 《礼记·中庸》。

③ 朱熹：《中庸章句》。

也”（讼），“元永贞，无咎，以刚中也”（比），“文明以健，中正而应，君子正也”（同人）。《象传》亦说：“酒食贞吉，以中正也”（需），“显比之吉，位中正也”（比），“不终曰贞吉，以中正也”（豫），“黄离，元吉，得中道也”（离），“受兹介福，以中正也”（晋），“九二贞吉，得中道也”（解），“九五之吉，位正中也”（巽）。此类辞句充满《彖》、《象》，不胜枚举，表明《易传》作者比较重视“中正”原则的应用。

任何事情都要讲究一个度，超过这个度，就会走向反面。在养形过程中，也必须遵循这个原则，运动、锻炼本为强身健体，若运动量不够就达不到健身之目的，但若急于求成，舍弃自身的身体素质和生理规律于不顾，过分追求扩大运动量，不但不能强身健体，反而会破坏机体运动系统的正常运行。前几年，美国一位奥林匹亚健美先生急于求成，为追求肌肉的快速增长，无视生理规律，大量服用激素和高能食品，最后造成新陈代谢系统紊乱，暴死在家。

易学追求中正原则，无过无不及，过犹不及，这就必然发展出易学里另一重要原则：物极必反。在《周易》里面虽然还没有“物极必反”这一明确提法，但显然已包含有这一思想。

《易经》六十四卦中，一卦六爻，由第一爻到第六爻，随着阴、阳爻画的由低渐高，由少到多，阴阳属性也渐渐向着反面转化，第六爻位于最上面，势力达到最盛，必然返回于其对立面，这是《易经》的通例，以上爻表示盛极必衰的道理，因此上爻爻辞一般都判为“凶”、“不利”、“吝”、“悔”等等。例如，乾卦六爻全部为阳爻，由低渐高，显示着正义力量的发展壮大，上九达到阳的极盛状态，必定向阴转化，所以卦

辞说：“上九，亢龙有悔。”龙飞到最高点，不能再上，必然往下飞。《象传》：“亢龙有悔，盈不可久也。”说明极端状态不可持久。泰卦象征阴阳沟通的安泰局面，但是当安泰到达顶点时，又向着它的反面转化，上六爻有如崩塌的城墙（“城复于隍”），故其爻辞断语为“贞吝”。与泰卦相对的否卦，象征着闭塞、黑暗的局面，然而当这种不利局面发展到极端状态时，恰是光明的来临，所以它的上九爻辞说：“倾否，先否后喜。”既济卦的卦象，由于六个爻都是阴阳当位，成为六十四卦中最为完善的卦，象征着成功、完善。然而物极则反，随着当位爻的上升，爻辞越来越揭示其凶险，提醒人们成功背后潜伏着失败，安定后面隐藏着危险。所以上六爻辞说：“濡其首，凶。”与既济卦相反，未济卦六爻皆不当位，整个卦体象征失败，但它又蕴含着回归正道的要求和趋势，因此，当失败发展到极端，必然使其意识到问题的严重性，总结经验教训，奋发图强，一定会转向它的反面——成功。

《老子》吸收了《易经》的思想，提出：“持而盈之，不如其已；揣而锐之，不可长保；金玉满堂，莫之能守。”^①意即满满地持有还不如适可而止；铁器磨得过于尖锐，自然容易挫钝，不能长久保持；而且，太多的金银珠宝谁又能守住呢？

《彖传·丰》接着说：“日中则昃，月盈则食。”日中则移，月满则亏，物盛则衰，这是天地中最普遍的规律。任何事情都不能做到极点，不可一味地单向度地往前冲，“知进而不知退，知存而不知亡，知得而不知失”，^②就是“亢”，“亢”

① 第九章。

② 《易传·文言》。

就会“有悔”，所以《易传》十分推崇懂进退存亡之理的圣人，《文言传》说：“知进退存亡而不失其正者，其唯圣人乎！”知道进退存亡的道理又能在行动上掌握分寸，适可而止，该退就退，该止就止，这恐怕只有圣人才做得到吧。虽然不易做到，但仍要以此为准，尽量向它靠近。西汉易学家京房在吸收前人思想的基础上，于他的《京氏易传》明确地提出了“物极则反”说。在解释大壮卦时说：“阳胜阴而为壮，……壮不可极，极则败。物不可极，极则反。”此是说，阳胜阴就代表着壮大，可是壮大不可达到极点，达到极点就会返回到对立面而失败。所以，事物发展到极端则会走向其反向。程颐在此基础上又对其作了更深的概括，更明确提出“物极必反”命题：“物理极而必反，故泰极则否，否极则泰，……极而必反，理之常也。”^①事物发展到极端必然走向反面，泰极否来、否极泰来，此乃普遍之规律。

有鉴于此，养形必须坚持守中、适度原则，防止走向极端。喜怒哀乐发而皆中节，行走坐卧必守中适度。因此，《庄子》说：“人大喜邪？毗于阳。大怒邪？毗于阴。阴阳并毗，四时不至，寒暑之和不成，其反伤人之形乎！”^②“毗”即“伤”，此是说，人过分欢乐，就会损伤阳气；过分愤怒，就会伤害阴气。阴阳二气互相侵害，四时不按顺序交替运行，寒暑不能达到调和，反而伤害人的形体。《黄帝内经》亦言：“暴怒伤阳，暴喜伤阴。……喜怒不节，寒暑过度，生乃不固。”^③暴喜暴怒，卒寒卒热，皆有害身体健康，生命不可长保。

① 《周易程氏传》卷一。

② 《庄子·在宥》。

③ 《素问·阴阳应象大论》。

饮食起居是养形活动的重要内容，因为饮食是人体营养的重要来源，是维持生命的首要条件，饮食是否合理、起居是否适时与健康长寿有着密切的关系。所以《庄子》认为：“人之所畏者，衽席之上，饮食之间，而不知为之戒者，过也。”^①意思是人所最该畏惧的是在“枕席之上”即睡眠起居和“饮食之间”即吃喝方面，如果不知道要戒备暴饮暴食，暴睡暴熬，那是很错误的啊！《管子》也说：“起居时，饮食节，寒暑适，则身利而寿命益。起居不时，饮食不节，寒暑不适，则形体累而寿命损。”^②起居有规律，饮食有节制，寒热又适宜，则对身体有利而使寿命延长，否则将使形体劳累而折损生命。又说：“凡食之道，大充，伤而形不藏；大摄，骨枯而血涸。充摄之间，此谓和成。”^③大凡饮食之道，吃得过饱，就会损伤肠胃，导致脏腑功能失调，进而伤害形体。而过于饥饿即吃得太少，营养不良，就会造成形体枯槁，血气削减、凝固而闭塞。而“充摄之间”犹言充摄之中也，即充摄得中，不饱不饥，则身体和畅而有所成也。

因此，养形必须谨慎饮食，有规律地起居。饮食节制适度，食品结构搭配合理，五味调和，睡眠适时有度，则有利于身体健康。喜怒过甚，暴饮暴食，沉醉呕吐，过饱过饥，欢乐哭泣，则必诱发疾病，损害形体，使人折寿。再苦不能苦饮食，再福不能暴饮食，善养形者注重：“唾不及远，行不疾步，耳不频听，目不久视，坐不至久，卧不及疲，先寒而衣，先热而解。”

① 《庄子·达生》。

② 《形势解》。

③ 《内业》。

中国古人很早就认识到男女之间的性生活是生物繁衍的前提，是修身养形的重要内容，因此，传统医学认为：“一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之为疾。”饮食男女，人之大欲存焉，是人体正常的生理需要。适度的性生活可以益寿延年，这也是古代房中术研究的课题。古代房中术为什么那么发达，说明古人早就看到正常性生活在养形过程中的重大作用。此外，从古人造字也可形象地反映出男女相配是天经地义的事情，也是治国安家之前提。如《说文》释“安”字为“从女在宀下”，即室中有女谓之安。“妥”从字形上看是以手触女，《说文》释为：“妥也，从爪女。妥与安同意。”以手触女，引申为性生活，象征着妥当、安定。禁止阴阳配合、男女行房，会有损于健康；但纵情性欲，偏阴偏阳也必损年寿。因此，一定要掌握适度原则，防止过头。节度食色历来是祛除疾病、延年益寿的重要方法。

（二）“时”与易学养形

仅仅做到适中、守中还不够，因为“用中”还不一定就吉，还必须遵循适时原则，因时而用中，适时则吉，失时则凶。这就牵涉到“时”的问题，即《系辞下》所说的“变通者，趋时者也”。《周易》认为六爻的吉凶因所处的条件而不同，因时而变。如节卦九二爻辞说：“不出门庭，凶。”对此，《小象》解释说：“不出门庭，凶，失时极也。”是说九二虽居中位，但应出而不出，失去时机，所以为凶。

《易经》里面已经含有“时”的思想，拿乾卦来说，它讲的是龙的运动变化的全过程，用以象征人在社会中的处事应变情况，从一爻到六爻讲的就是因时形成潜、现、惕、或跃、飞等特点，因时而有不同的运动形态，即《彖传》所说的“六位

时成”，六爻因时而形成不同特点。初九，位于卦的最下方，阳气较弱，时机不成熟，不应有所作为，所以“潜龙勿用”。

“九四，或跃，在渊，无咎”，是说或者跃起，或者停在深渊不动，审时前进，必无灾祸。九五，当位又得中，时机已经成熟，适宜有所作为，所以说“飞龙在天，利见大人”。

孟子则把“时”作为一个明确的概念范畴而提出，他赞扬孔子说：“孔子，圣之时者也。”^①因为孔子认为：“邦有道，则仕；邦无道，则可卷而怀之。”正因为孔子掌握了适时原则，天下有道，时机适宜则出而仕，天下无道，时机不熟则隐而藏，适宜止则止，可以速就速，因时而行，所以才称得上圣人。

《易传》继承和发展《易经》和孟子的思想，例如其释大有卦说：“应乎天而时行，是以元亨。”遵循天道规律，因时而行，所以“元亨”。又释随卦说：“天下随时，随之义大矣哉！”释坎卦说：“王公设险，以守其国，险之时用，大矣哉！”释遯卦说：“刚当位而应，与时行也。”释损卦说：“损刚益柔有时，损益盈虚，与时偕行。”释艮卦说：“时止则止，时行则行，动静不失其时，其道光明。”此类辞句在《彖传》中随处可见，而且很多卦的《彖》文都以“×之时（义）大矣哉”或“×之时用大矣哉”的形式结束，强调“时”的作用和意义。例如颐、大过、解、豫、遁、旅、睽、蹇等等都是如此，强调适时的重要性。吉凶因时而来，不可违反时机；动静在于适时，不可错过时机。这就是王弼所说的：“吉凶有时，不可犯也。动静有适，不可过也。犯时之忌，罪

^① 《孟子·万章下》。

不在大；失其所适，过不在深。”^①违反时机行事，罪恶无论大小，但不可避免会犯下罪行，自食其果。逆时而动静，该动时静，该静时动，过错可大可小，但不可避免过错的产生。另外乾卦的《文言传》与小过卦、益卦的《彖传》都提倡“与时偕行”，即依据时机而行事，春生、夏长、秋收、冬藏，不同时节有不同的养形方式。

（三）适时守中与养形

孟子最先把“时”与“中”结合起来，倡导“时中”说，他说：“子莫执中，执中为近之。执中无权，犹执一也。所恶执一者，为其贼道也，举一废百也。”^②“执中”虽已接近正道，但还不够，因为“执中无权”，即只遵循中庸原则，而不懂通权达变，即不懂得因时而行中道，其结果是固守一种呆板的格式，反而破坏了中道原则。《中庸》亦说“君子中庸，君子而时中。”即随时而处中，依条件的不同变化，因时制宜，选取适当的“中”的标准，作为行事的准则。《易传·彖传》也认为“中”与“时”是有联系的，从而把“时中”即因时处中作为行事之准则。其释蒙卦说：“蒙亨，以亨行时中也。”刚刚启蒙处于蒙昧状态却能亨通，是由于因时行中的结果。

春、夏、秋、冬四时气候、温度各不相同，昼夜长短也各个相异，因此，因时而行中，采取各不相同的养形方式。春天阳气上升，天气温暖，地气发散，温发相合生育庶物，万物滋荣，因此适宜晚睡早起，广步于庭，鉴于春天主管生育万物，因此应谨奉天时而行保养生命之道。阳气自春天产生，至夏天

① 《周易略例·卦略》。

② 《孟子·尽心上》。

则旺盛，万物产生以此而生长，阳气施化，阴气结成，成化相结合，故万物繁华秀实，因此应谨奉天时而行养长之道。万物经过夏天的生长，华实已成，容状至秋，平而定也，硕果累累。秋天阳气下降、阴气上升，白昼变短、黑夜拉长，为防止中寒气故应早睡，欲使身心安宁故早起，与鸡同步。秋主收成，故应奉天时而行养收之道。冬天阴气日益强盛，草木凋零，动物休眠，地户闭塞，阳气潜藏，不宜妄出于外，触冒寒气，故应早卧早起，为的是去寒就温、保藏能量，所以宜谨行养藏之道。

善养形者，必须懂得如何将“时”、“中”二者有机结合起来，因为不适时的盲目的折中并非真正的中道原则，只有因时变化而寻找一个最合适标准，然后再依此标准而行事，无过无不及。同样，只是一味地随机变化而采取不同的养形方式，若不遵守中道原则，那么这个“因时”也只会是名存实亡。

1.6 易医同源，未病先防

(一) 易医同源，阴阳变化

《易经》自其成书之始，便和医学结下了不解之缘。《易经》本为占筮吉凶、预测生死的需要而产生，李镜池先生在1931年就于他的文章《〈周易〉筮辞考》中提出：“卦、爻辞乃卜史的卜筮记录。《周礼·春官》说：‘占人……凡卜筮，既事则击币以比其命，岁终则计其占之中否。’”认为《易经》是一部卜筮书，卦爻辞是卜筮记录。《系辞传》说：“《易》有圣人之道四焉：以言者尚其辞，以动者尚其变，以制器者尚其象，以卜筮者尚其占。”从中也可看出《易经》与

占筮的关系，可以说，《易经》在最初产生时是作为一门“筮”的学问而存在。

再从字源上来分析，“筮”从巫，而医古字作“醫”，亦从“巫”，从中可以看出，在古代，从事易占和医学职业的是同一种人，都是巫，一身兼二职。《论语·子路》说：“人而无恒，不可以作巫医。”巫、医连用，说明巫、医的同源关系。《吕氏春秋·勿躬》说：“巫彭作医，巫咸作筮。”说明古代巫师在替人们进行除病消灾的宗教活动中，不仅使用卜筮与祭祀之类的方法，祈求神灵的保佑，而且也兼以医药，祛除病魔。

唐代名医孙思邈说：“不知《易》，不足以言太医。”^①此是说不懂《周易》的医生称不上顶尖的医生。又说：“《周易》六壬，并须精熟，如此乃得为大医。”^②《周易》各个方面的内容、原则都必须精通、熟悉，这样的人才称得上顶尖的名医。可见，孙思邈是强调《周易》的医学价值的，重视易医同源。到了明代，张介宾正式提出“易医同源”说，并作了系统阐述，他说：

天地之道，以阴阳二气而造化万物；人生之理，以阴阳二气而长养百骸。易者，易也，具阴阳动静之妙；医者，意也，合阴阳消长之机。虽阴阳已备于《内经》，而变化莫大乎《周易》。故曰天人一理者，同此阴阳也；医易同源者，同此变化也。

① 《类经附翼》。

② 《千金要方·大医习业》。



意思是说，天地的常道是以阴阳二气交感而造化生成万事万物，人间的常理是以阴阳二气的交配而助长滋养五脏六腑、七窍百骸。《易》与医都讲阴阳的动静消长变化，《易》者，畅谈自然界“阴阳动静”之微妙变化；医者，大言人世间“阴阳消长”之微小征兆。医学经典《黄帝内经》里面已经具有完备的阴阳消长之理，但也具有变化运动之道；《周易》最大限度地包含了变化动静之道，但却没有忽视阴阳转化之理。就此阴阳变化之理将《周易》与医学联系在一起。张介宾又说：

“天地之易，外易也；身心之易，内易也”；“医之为道，身心之易也”。^①他将《周易》界定为外易，即人体之外天地自然界的阴阳变化之理；而将医学界定为内易，即人体机体内部的身心两方面的阴阳变化之理。可见，张氏的易医同源说，是指医与《易》在原理上相通无二，皆以阴阳为纲，变化为常。

《周易》中有很多有关医术、疾病方面的思想，譬如剥、豫卦中的发现病因、对症下药的科学医疗思想，《易传》里面未病先防、居安思危的忧患意识。

（二）发现病因，祛除病根

易学强调防范于未然，未病先防，不治已病治未病，世上最良好的药是预防，但最谨慎的预防也未必能把一切疾病消除在萌芽状态，于是只有退而求其次，尽早查明病因，对症下药，祛除疾病。

剥卦，五阴爻，一阳爻，讲的是阴剥阳，“剥”即剥落、侵蚀，凡是事物的衰落、身体的变坏等一切走下坡路的现象，都属于阴剥阳的范围。此卦阴爻由下往上伸长，一至五爻皆为

^① 《类经附翼·医易义》。

阴爻，仅上九爻为阳爻，而且亦走到尽头，其阴盛阳衰之势十分明显。阴剥阳，从而阴阳不协调，出现疾病，并且疾病是从下往上发展一步比一步严重。下卦为坤为地，引申为泥，上卦为艮为山，象征上面的山剥落、侵蚀为泥土并崩塌下来，比喻人体防疫系统的破坏、疾病的产生，即所谓的“病来如山倒”。另外，下卦坤之义为顺从，上卦艮之义为停止，所寓之意当为：当疾病发生之时，只有顺从自然趋势和生理规律，停止那些诱导疾病的重体力劳动，中止那些有害食物的吃喝，惟有如此，才能使疾病停止下来，恢复健康。

古人平时一般席地而睡，不设床铺，染病后才设床，所以，疾病一类的古字多从“爿”。因此，受剥者并非床本身，而应为卧床不起之病人。通观卦爻辞，可以断定，剥卦记叙的是不同身份的人受疾病困扰，以及他们致病的不同原因。因为有疾病缠身，所以卦辞说：“不利有攸往。”“初六，剥床以足”，谓人因足病而卧床不起。物体的剥落，一般都是由下而上，人体的疾病也是由轻而重，也许最初反映在足部，因为足为全身穴位最集中处，也是最敏感处，身上有什么症状一般先从足部表现出来。脚冷则全身变冷，脚热则全身变热，因此要谨养脚部。而且人体的疾病的发展是一个渐进过程，倘若对初期的小病不予重视，必然出现不可收拾的局面，古人说“防微杜渐”即是此意。“六二，剥床以辨”，王引之认为“辨当读为蹠”，而蹠为膝盖骨，因形而称为蹠，通假作辨。此爻谓人因蹠疾而卧床，多半是由于下层劳动人民生活条件艰苦、劳动过度、经受风吹雨打、长期处于水深火热之中而患风湿之类疾病。初、二两爻，初言病足，次言病蹠，虽属下肢，但轻忽不得，故而爻判辞皆为“蔑贞凶”。接着说，“六三，剥之，无



咎”，谓疾病暂时得到控制，可以下床活动，无大妨碍。但仍不能掉以轻心，要注重保养，以免旧病复发或新病产生。“六四，剥床以肤，凶”，肤，腴也。《说文》：“腴，腹下肥也。”又云：“肤，籀文胠。”《艺文类聚》四九引《释名》：“腹前肥者曰胠。”故此爻是讲因腹部肥胖致病而卧床不起。《黄帝内经》说：“膏者，多气而皮纵缓，故能纵腹垂腴。”^①又说：“甘(守)肥贵人，则高粱(膏粱)之疾也。”^②此多指那些达官贵人生活奢侈，缺少活动，使腹部脂肪过分积淀，赘肉累累，导致各种心血管疾病的产生。但他们得疾，有人照顾，故“六五”紧接六四而说：“贯鱼以宫人宠，无不利。”王侯有疾，宫人鱼贯而至、轮流侍候，疾病不久便会痊愈，故曰“无不利”。“上九，硕果不食，君子得舆，小人剥庐”，是说富人有疾，当节制饮食，这有利于疾病的控制，故《红楼梦》五十三回云：“贾宅中的风俗秘法，无论上下，只一略有些伤风咳嗽，总以净饿为主，次则服药调养。”达官贵人病了，可能是由于山珍海味，饮食过度，消化不良，因此就要多参加些户外活动，譬如驾车游猎之类，以健身减肥、强身健体。而如果贫苦百姓生了病，也东施效颦，来个“硕果不食”，就会因为营养不良而加重病情，身体更加羸弱，房屋坏了都没力气去修缮。此卦是古代劳动人们从实践生活中总结出来的经验教训，认为疾病的产生有各种不同原因，有的是因为劳累过度、营养不良，有的则是酒色过度、营养过剩。因此对待各种病人不能一概而论，而应弄清病因，对症下药。

① 《灵枢经·卫气失常》。

② 《素问·通评虚实论》。

古人由于科技落后，医药业不发达，因此当人们患病时，往往认为是得罪了神灵，于是就拜神祭祖，希望得到神灵的宽恕，祛除疾病。而《易经》则反对生病时求神拜佛，而应寻找病因、积极治疗。这一思想集中体现在豫卦当中。

豫，马王堆帛书本作“余”，与“除”通。《说文解字段注》说：“金滕文，今本作弗豫。”引“豫”作“忭”，而“忭”通“除”。《书·金滕》亦说：“王有疾弗豫。”卦辞以祛除疾病比作带领军队克敌制胜，故曰“利建侯行师”。

“初六，鸣豫，凶”，指通过巫术中的鸣锣击鼓祛除病魔，《易经》认为这于病毫无作用，反而耽搁了治疗时机，加重病情，因此“凶”。中国现在农村许多地方还保留了这一传统，以“打楼灯”（湖南）等形式而存在。“六二，介于石，不终日，贞吉”，介，马王堆帛书本作“疥”，《说文解字段注》认为：“痂本谓疥，后人乃谓疮所蛻鳞为痂。”蛻鳞在石头上，不到一天就会完全被吹掉，象征小病如果及时发现，趁早治疗，那么不到一天就会痊愈，故“贞吉”。“六三，盱豫，悔，迟有悔”，盱，帛书本作“杆”，一种草药名，俗称蛇床。《本草纲目·草部·蛇床》引《尔雅》：“盱，虺床也。”虺指毒蛇，虺床则为一种留有蛇毒的草。以盱除疾，误用则有悔，迟用亦有悔。此卦说明，找准病由，对症下药；相信医药，不妄信巫术；既已病之，就要舍得投入，及时治疗，否则将后患无穷。

（三）未病先防，居安思危

《周易》的本意即是通过观察卦象，仰则观象于天，俯则察法于地，达到预测和预防灾害祸凶之目的，即《系辞传》所说的“圣人设卦观象，系辞焉而明吉凶”。故后人解《易》

说：“极其数以定天下之象，著其象以定天下之吉凶，……顺性命之理，尽变化之道。”^①圣人见到天下事物运行不息，因而要求在有关的事理当中，选择一个道理或规律以贯串全体，从而作为行动的指南，并附上文字解说，预测吉凶，能实行这个目的办法就称之为爻。所以《系辞传》又说：“爻者，言乎变者也”；“天下之动……，爻也者，效此者也”。意思是说，爻是效法天下万物变动规律而形成的，从中总结经验教训，因此具有一定的预测作用和预防功能。

因此，养形最关键的一点是要平时提高警惕，根据自身生命运动规律，及早发现不吉或疾病的原因之所在，将之消灭于萌芽状态。最好的治理是防范于未然，最好的养形是不养之养，防范于未然是治本，而事发之后再去补救则只是治标。孔子说：“听讼，吾犹人也，必也使无讼乎！”^②善于审判诉讼案件只是治标，这一点孔子和别人一样，不一样的只是孔子要把诉讼案件消灭于萌芽状态，在其刚刚露出发展苗头时，就注意到，采取措施将之扼杀掉，这才是治本。老子也强调拔本塞源，明确地提出：“为之于未有，治之于未乱。”^③在事情还没有发生之前作为，将之引向好的方向发展；在还没产生混乱之前就进行治理，防止混乱的发生。这都是强调治本。《黄帝内经》也强调治本，提倡预防，它说：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”^④圣人

① 《周易序》。

② 《论语·颜渊》。

③ 《道德经》第六十四章。

④ 《素问·四气调神大论》。

由于有高超的智慧，认为治病的最高境界是防止疾病的发生，治乱的最好方法是强调平时道德教育，消除百姓的贪欲，从根本上防止混乱的产生。等疾病发生之后再服药治疗，等混乱发生之后再严法惩处，就已经悔之晚矣，就像口渴了再去穿井取水，要称东西时再去铸锥作称一样。因为疾病这个东西很顽抗，即使有最好的药物和治疗医术，疾病总会想尽办法抵制它，对它形成抗体，使你对它失去效用，就像犯罪分子绞尽脑汁钻法律的空子一样。

《周易》里含有丰富的忧患意识和警惕思想，这是防犯于未然思想的具体体现。《易经·否卦》九五爻辞：“休否，大人吉。其亡其亡，系于苞桑。”九五阳爻阳位，得中得位，象征大人物主宰局面，又与六二阴阳相应相感，表明闭塞局面已经结束。但居安应当思危，因为随时都有可能发生危险导致疾病、死亡或是重回闭塞状态。因此，必须时刻具有警惕意识，提高紧迫感与危机感，这种心情要像系在丛生的桑树上一样，随拿随用。乾卦九三爻辞说：“君子终日乾乾，夕惕若，厉，无咎。”事业小有所成，身体稍一健壮，就容易产生骄傲情绪，因此乾卦要求人们整天都应保持警戒心态，不可松懈，这样，即使遇到一点危险，也没有大的灾祸，即《文言传》所说的：“居上位而不骄，……故乾乾因其时而惕，虽危无咎矣。”

《易传》发挥了这一思想，在《系辞传》里说：“作《易》者，其有忧患乎！”说明《易经》的作者大概有忧患意识吧，接着又说：“是故其辞危，危者使平，易者使倾。……惧以终始，其要无咎，此之谓《易》之道也。”卦爻辞中反映出警惕危机的心态，自以为危险的人就让他得到平安，自以为

平安容易维持而漫不经心、毫无防犯的人，就让他倾覆灭亡。

王弼把这一思想表达得更为清楚，他在《老子指略》里指出：

“夫存者不以存为存，以其不忘亡也；安者不以安为安，以其不忘危也。故保其存者亡，不忘亡者存；安其位者危，不忘危者安。”以存而自居者亡，存却不忘亡者得以长久保存，安于其所处较好位置的人必然有危险，而时刻不忘记危险存在的人得以安定。始终警觉戒备，主旨在于防止祸患的产生，这就是《易经》的养形之道。

《易传》认为：“《易》，圣人之所以极深而研几也。”

就是说《易经》是圣人深究事理、探索变化征兆的工具，它记叙往日的变化，预测未来的情况，显明细微的迹象，阐述隐藏的事理。任何事物处于稳定状态或发展得很顺畅时，它里面都已隐含了向对立面转化的征兆和迹象。既济卦辞在说“亨”的同时，又说“初吉终乱”，《彖传》也说“终止则乱”，这种吉、乱并提的作法，反映了《周易》的深刻思想，认识到过程的结束并不是发展的停止，因为安定里面潜伏着动荡，吉利背后隐藏着危机。所以《象传》接着说：“既济，君子以思患而预防之。”虽然暂时成功了，但仍要分析潜伏的隐患，事先进行预防。又《象传》在解释家人卦时也说：“闲有家，志未变也。”要想杜绝家人越轨，只有在家庭成员思想感情、观念意志尚未改变时加以预防，若等事情已经发生，那就难以扭转局面了。

疾病和衰弱的身体都是平时一点一点积累起来的，例如平时的小病也许并不碍大事，也就不去管它，更不去治疗它，于是小病的积累，终于酿成大病，甚至是不治之症。所以现代医学提倡防范于未然，消灭疾病繁殖的土壤，太上预防，其次治

疗，这是符合《易》道的。《系辞传下》说：“善不积，不足以成名；恶不积，不足以灭身。小人以小善为无益，而弗为也；以小恶为无伤，而弗去也。故恶积而不可掩，罪大而不可解。”从正反两方面说明忧患意识和警惕思想。从反面说，《易传》认为，小毛病的积累会导致自身的毁灭，“千里之堤，溃于蚁穴”，故不要认为问题小暂时不会有危险就不想办法消除它们，等到小恶积累到一定程度就已无可救药了。从正面说，《易传》认为不要因为平时的小善暂时没有显示出价值就不去做它，因为平时的积累，足以成就最后的成功，亦即平时生活细节上的注意和形体上的锻炼足以养成一个健康强壮的身体，此之谓“千里之行，始于足下”，所以在平常的养形活动中，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。

《周易》富含深刻的忧患防范意识，于是要求人们居安思危，乐不忘忧，无病当想有病时。《系辞下传》说：“危者，安其位者也。亡者，保其存者也。乱者，有其治者也。是以君子安而不忘危，存而不忘亡，治而不忘乱，是以身安而国家可保也。”此是说，危险的出现是由于过分地安于自己过去的安稳地位和健康状态，身体或其他东西的灭亡，是过分以他以前所有的健康状态或安稳局面而自居，混乱的出现，是过分持有自己以前的太平状态。所以善于养生的人在安稳的时候而不要忘记危险存在的可能，存有而不忘记丧失，在太平时而不要忘记混乱的存在，这样身体才会安定存在。时时保持警惕，身体健康时，千万不能得意忘形、安不思危，随便滥用和损伤自己的身体，因为健康与疾病之间就是一纸之隔，捅破这道防线，健康就变成疾病。再退一步说，平时提高警惕，即使有什么问题发生，也可及时发现，消灭在萌芽状态。

1.7 人以气生，变通则久

养形必养气，因为气为形的本原。气凝聚则形成形体，形体发散则还原为气。二者是二而一、一而二的关系。形体必须依赖元气才能生成和存在，气虽然不具形体、不可触摸，但它却是客观的物质存在，绝不是纯粹的虚无。“气聚则离明得施而有形，气不聚则离明不得施而无形。方其聚也，安得不谓之客？方其散也，安得遽谓之无？”^①气聚有形，气散无形，但当它聚集时，不能不称它为一种客观存在，而当它消散之后，又不能就称它是绝对的虚无。因此，养气即是养形，养形必须养气。

（一）气乃生命之源

易学认为气是自然界万事万物产生的根源，也是人体赖以存在的根本。《彖传·咸》说：“二气感应以相与，……天地感而万物化生。”阴阳二气和合产生万物。晋韩康伯在注《易传》“精气为物，游魂为变”时说：“精气氤氲，聚而成物，聚极则散，而游魂为变也。”精气的氤氲聚集造成万物，聚到极点又要分散，游散为鬼，象征死亡。《黄帝内经》则说：“天地合气，命之曰人”；“人以天地之气生”。也认为阴阳二气交感而生人，人是气的产物。人由气产生，又由气构成，《孟子·公孙丑上》说：“气，体之充也。”《管子·心术下》也说：“气者，身之充也。”医学也以血气为人生命的基础，《内经》说：“血气者，人之神，不可不谨养。”^②谓血

① 张载：《正蒙·太和》。

② 《素问·八正神明论》。

气是人的生命主宰，不可不谨养。总之，气乃生命之源，有气则生，无气则死；气聚则生，气散则亡。

《易传·系辞上》说：“是故易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”此段话有两层含义，一者描述天地万物生成过程。郑玄解释“太极”说：“极中之道，淳和未分之气也。”^①是说“太极”为原始未分的混沌元气。《河图括地象》也说：“易有太极，是生两仪，两仪未分，其气混沌。”太极是阴阳二气未分化之前的混沌统一体，经过分化而成阴阳二气，继而阴阳交感，相荡相摩，生成水、火、风、泽等各种形象，然后产生万物。二者也表明人的生成和存在以气为本，天地未分之前为一混沌元气，继而产生天地、剖分阴阳、分别男女，“男女构精，万物化生”。男女交感而生少男少女长男长女，继而生出各色人种。

人体禀气而生，含气而长，气为生命之源，但亦为百病之根。《内经》说：“百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气败，炅则气泄，劳则气耗，思则气结。”^②各种疾病与不安均由气的紊乱或滞塞而造成，气的逆上、迟缓、消散、逆下、败坏、泄漏、耗损和郁结，导致人体怒、喜、悲、恐、寒、炅、劳、思等不适。宋人杨士瀛说：

“人以气为主……阴阳之所以升降者，气也；五脏六腑之所以相养相成者，亦此气也。盛则盈，衰则虚，顺则平，逆则病。气者也，非独人身之根本乎！”^③阴阳消长，五脏六腑相养相

① 《周易郑注》辑本。

② 《素问·举痛论》。

③ 《仁斋直指小儿方论》。

成，都是指气而言，气是人的根本，体内之气茂盛则精神盈满，衰竭则身体虚弱，顺畅则身体正常，逆塞则百病出焉。只有明哲不凡的善养之人，才会对此有独知之见。如果对它加以神妙的调理，就像绳结被解、污秽被清一样，身体立即变得健康，活蹦乱跳。这并不算难，困难的是人们不知道气的重要性，以至于不知道如何运气、调气。

气如此重要，故不可不谨养。孙思邈《千金药方·调气法》说：“喜摄养者，须知调气方焉，调气方疗百病大患。”

《太上老君养生诀·服气诀》也说：“善摄生者，先须知调气之法焉。”善养生者懂得如何调气，气调理得好则可以治疗百病。所以《孟子·公孙丑上》也说：“我善吾浩然之气，……其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。”孟子善于保养体内的浩然之气，那种气最伟大，最刚强，用正确的方法去保养和修炼它，一点不加损害，它就会充满、畅通于上下四方，无所不在。善于保养体内之气即是得养生之道，得道则可长生久视。必须保养，善养则身强体壮，不养则百病由生，故元代葛乾孙说：“夫人之生也，禀天地氤氲之光，在乎保养真元，固其根本，则万病不生，四体健康，若曰不养真元，不固根本，疾病由是生焉。”^①真元之气为人身之根本，故谨养则使其根深蒂固，万病不会产生，四体维持健康。

既然人不能离气，必须养气，那么如何保养和调理好此气就显得很重要，明代袁黄在《摄生三要·养气》里说：“养气之学，不可不讲，……养气者，行欲徐而稳，立欲定而恭，坐欲端而直，声欲低而和。种种施为，须端祥闲泰，当于动中习

^① 《十药神书·序》。

存，静中习定，使此身常在太和元气中。行之久，自有圣贤前辈之象。”行走须徐缓而稳健，站立须镇定而恭敬，坐姿须端正而挺直，说话应低沉而谐和，温文尔雅，使气畅通，不伤不损。行住坐卧，一切动作必须端正、安详、悠闲、通泰，在运动过程中存养元气，保持它的流畅，静止时则应修习禅定，保持气的正常运转，这就是气功中的动功与静功之分，若能做到动静双修，那么身体就会经常保持着调和、畅通，真气在内自由流转，毫无滞碍，如此长久修炼，自然会血脉畅通，气流无阻，呈现出圣贤前辈的气象来。

（二）“变则通”与气功养生

气功是形、气、神三位一体，心身一致、以形为主导的整体性养生方法。其特点是养气炼神并存，加强人体的气化作用，提高人体上下内外的通透水平，从而起到平秘阴阳、调和气血、疏通经络、培育真气的功效。气功认为人的生命由形体、真气和精神三要素构成，强调三者兼调、共修。形为生命的基础，气是形之精，形是神之体，所以形伤则气散、神衰；形健则气聚、神旺。气为生命之源，以丹田为根，遍布全身。真气充沛则健康长寿，真气不足则多病夭亡。而神是生命的主宰，神乱则形体涣散，内脏功能紊乱，气血运行失常。故《内经》说：“上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时。”^①说上古有得道之人效天法地，调和阴阳，修炼精气，向内持守精神，向外锻炼形体，达到精、气、形三者协调平衡，而能益寿延年，盖过天地。

^① 《素问·上古天真论》。

易学构造了一循环往复的圆道结构，从六十四卦的整体结构来看，从乾、坤一直到既济、未济卦构成一圆圈式的循环结构。有乾坤然后有天地，有天地然后有万物，有万物然后有男女，男女分然后夫妇成、父子别、君臣异、礼义制，构成人类社会，勤劳的人民自强不息、厚德载物，摆脱蒙昧阶段，蓄养生息，发生争执，产生诉讼，爆发战争，劳动人民以勤劳的双手、以谦虚无妄的态度积极进取，泰极否来、否极泰来，最后取得成功，但“物不可终穷”，故“受之以未济”，事物无最终的完满，故又进入新一轮的循环。既济、未济既是结束又是开端，往复无穷。六十四卦之间也是两两对偶，一卦经过180°旋转即成其对偶卦，如屯卦旋转180°即得蒙卦，师卦旋转即得比卦，如此等等。孔颖达在其《周易正义》里说：“今验之六十四卦，二二相偶，非覆即变。覆表里视久，遂成两卦……变者，反覆唯成一卦，同变以对之。”^①此处“表里”应指上下而言，因为《易经》里头六十四卦都由八经卦两两组合而成，上为上卦、外卦，下为下卦、内卦，表即外即上，里即内即下。从上看为蒙卦，则从下看为屯卦；从上看为师卦，则从下看为比卦。但《易经》里有些卦旋来旋去仍然只是它自己，如乾、坤等八卦。

《周易》认为事物总是循着一循环结构而运转，日升月落、日落月升，“日往则月来，月往则日来，日月相推而明生焉。寒往则暑来，暑往则寒来，寒暑相推而岁成焉”。^②日月的循环往复产生了光明，寒暑的相互推移促成了四时。平地变

① 《周易正义·序卦传》。

② 《系辞下传》。

为斜坡，斜坡又夷为平地，去了又来，来了又得离去，循环不已。而且《周易》认为循环有一定的周期，复卦卦辞说：“反复其道，七日来复。”朱熹解释说：“‘反复其道’，往而复来，来而复往之意。”阴气递减、阳气回复，二气往而复来、来而复往的周期为七日，这是“天行”即自然规律。《易传》认为循环往复是天地的本性，体现了天地生生不息的善心，“复，其见天地之心乎！”^①既然循环如此重要，顺应此道则吉，违背此道则凶，故履卦上九爻辞说：“视履考祥，其旋元吉。”根据行为合理的情况考察得失，若顺应循环之道则大吉。孔颖达在解释此爻时说：“旋，谓旋反也。上九处履之极，下应兑说，高而不危，是其不坠于履而能旋反行之，履道大成，故元吉也。”^②上九处于履卦的极端，但与下卦兑卦的阴爻相应，高而不危，使其旋反往复，以至不坠于履，故元吉。

易学不仅讲循环，而且讲圆道的通达、顺畅。因为通顺才会生物，“故水火相逮，雷风不相悖，山泽通气，然后能变化既成万物也”。^③只有保持了水火雷风山泽的通畅，万物才能产生。“天地不变，不能通气，五行迭终，四时更废。”^④天地不能通气，五行不能相通，则四时就相继而废。

乾卦卦辞：“乾：元亨，利贞。”事物产生之后，只有保持其内部以及其与外界环境的亨通，才会获得利益，符合正道。《彖传·乾》说：“大哉乾元，万物资始，……云形雨

① 《彖传·复》。

② 《周易正义》。

③ 《易传·说卦传》。

④ 《易纬·乾凿度》。

施，品物流行。”万物依赖乾阳之气而生，乾阳之气又施雨行云，吹风降露，使各类物事流畅运行，无所壅蔽。孔颖达解释道：“道，谓开通也”；“道体无形，自然使物开通，谓之道。言乾卦之德，自然通物，故云乾道也”。^①他将元、亨、利、贞解释为乾卦四德，乾道无形，但却自然而然使物亨通，乾道的本质即是开通。《彖传·坤》说：“至哉坤元，……品物咸亨。”即是伟大的坤阴之气使万物通达、畅茂。而王夫之则把阴阳二者结合起来，强调“阴阳者恒通”，“以燥合燥者，裂而不得刚；以湿合湿者，流而不得柔。统二用听乎调，相承而无可通也”。^②阴阳二气听任调遣，达到协调则无不可通了。

气功把人看作一循环结构，认为气不能不在体内运行，就像水的流动不居、日月的运行不休，像圆环一样毫无终始，循环运行，终而复始。气功就是把提高全身上下内外血气脉络的通透水平作为修炼的手段和目标，因而它的基本原理就是循环往复与“通”。早在春秋时期，郑国子产就已朦胧地将这一原理用于练功，他说：“节宣其气，勿使有所壅闭湫底，以露其体。”^③调节疏通体内之气，使其不积淤塞滞，以达到修炼正常体型的目的。其气在体内循环往复，畅通无阻，则形体有序运行、健康长寿。气功认为人体内部以及人体与外界之间都应是循环往复式的通畅结构。人体内部由众多经脉、血络贯通全身上下，气功所依经典《易筋经》说：“骨节之外，肌肉之

① 《系辞上传》疏、《彖传·乾》疏。

② 《周易外传》卷七。

③ 《左传·昭公元年》。

内，四肢百骸，无处非筋，无经非络，联络周身，通行血脉。”全身上下，骨节之外，肌肉之内，遍处都是经脉、血络，全身共十二筋络，多半发源于手足，即足太阳、足少阳、足阳明，足太阴、足少阴、足厥阴，手太阳、手少阳、手阳明，手太阴、手少阴、手厥阴。人体前部有下起会阴经中极、鸠尾至承浆的任脉，背部有下起长强经命门，由脊椎骨而上，上至风府、神庭，一直循额至鼻柱的督脉。而且体内经络与外界环境也是相通的，形成一大循环结构。七孔八窍、四肢五体皆与天相通，《内经》说：“天气通于肺，地气通于嗌，风气通于肝，雷气通于心，谷气通于脾，雨气通于肾。”^①

气功认为经脉的通畅是维持健康的首要条件，经脉可决定生死、支配百病，调节虚实，不可不通。气功通过姿式的开合和意念的导引，促使真元之气在体内经脉里面畅行无阻，气的上升下降，呼出吸入都无所滞碍。《内经》说：“出入废则神机化灭，升降息则气立孤危。故非出入则无以生长壮老已，非升降则无以生长化收藏。”^②气在体内若不能自由升降，轻松出入，那么就会郁结成病。人体之百六十节，五脏六腑九窍，血脉必须保持通畅，真气必须能够畅行，如此则疾病无所居住，人即安和。

气功还强调人体和天地之间的气的沟通，《易经·文言传》说：“与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶。”强调天人合一。气功通过适当的姿式和运气方式，引导内气外放，外气内收，从而畅通人与大自然混元之

① 《素问·阴阳应象大论》。

② 《素问·六微旨》。

气的联系，上接天气，下引地气，把天空、地中和身体里的混元之气汇集在肚脐处，达到天人合一、人与自然界融为一体。

(三)动静互根，导引虚静

依《易》，静属阴，动属阳，又“阖户谓之坤，辟户谓之乾”，坤为阴，乾为阳，于是阖属阴，辟属阳，故“一辟一阖”、“一阴一阳”也即“一动一静”。在易学里，动静对立统一，动极则静，静极则动，周敦颐在《太极图说》里说：

“太极动而生阳，动极而静。静而生阴，静极复动。一动一静，互为其根。”静为动根，动为静根；动中含静，静中含动。《系辞传》说：“夫乾，其静也专，其动也直，……夫坤，其静也翕，其动也辟。”乾本主动，但亦含静态特征；坤本主静，却也有动态因素。假使有动无静，就像浮萍飞羽一样，一阵风来，飘浮不定，这样形体必然损伤，血气摇荡不定，精神也茫然不知所措。有静无动，就像朽木死灰，毫无生机，形体必然有顽病，血气必然气馁，而精神则必疲倦。气功强调行住坐卧，屈伸俯仰，皆动静不失其所，动中有静，无动不静，动极生静；静中求动，无静不动，静极生动。因此，动静不可偏废，气功根据此原理创立出动功、静功，动静双修，形神兼顾。

宋易学家俞琰在《易外别传序》中说：“愚谓人身气血常流通则安，一有壅滞则病。内炼之道，息息相继，如水之洊至而其流相续，则真气上下灌注，亦如水之流通也。”此是说体内气血流通则身体安宁，一有壅滞则疾病产生。修炼气功就是要让郁结之气血重新流通，使其在体内上下贯通，周流不息，就像水的上下灌注、相续而流一样。《易传·系辞下》说：“易，穷则变，变则通，通则久。”“穷”即是气血壅塞，闭塞则需要改变

局面，而气功就是改变壅塞状态的最好方式，通过肢体的合理动作、练功运气，使气血畅通，则可保长久。

古代的五禽戏就是模仿熊、鹿等五种禽兽的动作而创作出的一种气功方式，它通过身体的适当动作导引体内之气，使其畅通，达到养形之目的。引导养形是气功里一种常用方式，早在战国时庄子便已提到：“吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此导引之士、养形之人，彭祖寿考者之所好也。”^①记述了导引的具体方法，这是导引养形之人诸如彭祖等长寿者所喜好的。《吕览·古乐》记载：“古者陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁淤而滞著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”在帝尧治理国家之时，阴气塞滞潜伏，水道壅塞，以至于人民气血郁淤而滞著，筋络瑟缩不通达，所以尧才命人研制了一套舞蹈动作以宣泄导引郁结之气，这套舞蹈动作大概就是气功里的一套动作吧。

《内经》也记载中原地区的人民因为潮湿多生“痿厥寒热”之病，“痿”是指身体某部分萎缩或失去机能，而“厥”则是指冷气从脚下上升的一种病，都由气血不畅造成，故采取“导引”的治疗方式。^②唐人王冰解释说：“导引，谓摇筋骨、动支节。……中人用为养神调气之正道也。”通过活动筋骨、运动肢节、按摩皮肉、伸举手足来养神调气，治疗痿厥寒热之病。人如果懂得导引之法，即使起居饮食偶有失节，只要利用适当的肢体动作，配以正确的呼吸，使血脉筋络通达无滞，则窍窍玲珑，节节流通，亦可使寒热瘟疫等病化为乌有。

① 《庄子·刻意》。

② 《素问·异法方宜》。

静功则强调心灵的虚静专一，《易·系辞传》说：“圣人以此洗心，退藏于密。”讲的就是气功里面的静修，“洗”即洒涤、洒洁也。“洗心”即是保持心灵的虚静专一，清心寡欲，排除一切杂念，此可使污浊淤积一洗即清，黑暗肮脏一洗即明，凝重者一洗使轻，尘蔽者一洗使净。气功所依经典《洗髓经》就是利用了这一原理。艮卦集中体现了静修思想。

“艮”，《彖》、《说卦》、《杂卦》均训为“止”。高亨《周易古经今注》根据甲骨文、金文等认为“艮即‘见’之反文”，人返而视物，故而有“注意”之义。注意则目光停留于一物，所以又有“止”义。止所以静，将注意力集中于脚趾，直到静止，然后将意念慢慢上提到小腿、腰部、胸部直到头部，自足至头由下而上循序渐进，身体各部位一一静止。通过将意念集中在各个部位来修静功，为古人养生术中的内视功法，行功时杜绝感官与外界接触，使神内敛，观照真气在体内的运行。督脉在背部，意念内视真气沿河车路径运转，穿过督脉重重关节，全神贯注，物我两忘，故卦辞说：“艮其背，不获其身，行其庭，不见其人。”

生命存在的最基本条件呼吸，人无呼吸则亡，呼吸不仅可分清浊，而且可合阴阳，恰当的呼吸则可达到炼气养形之功效。《系辞传》说：“一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通。”俞琰以“一阖一辟”比喻一呼一吸，“呼则气出，阳之辟也。吸则气入，阴之阖也。盖人身之阴阳，与天地之阴阳相似，若能御呼吸于上下，使之周流不息，则阖辟往来之妙，尽在吾身矣”。^①他将《周易》的阴阳变易法则看成呼吸法则，也即气

^① 《易外别传序》。

功里的运气法则。一吸则关窍皆通，一呼则气灌顶部，一屈一伸，一清一浊；一升一降，一阳一阴；上下顺逆，阴阳交生。呼吸一周，流通灌溉，上下回环，周流不已。通过一呼一吸的来回往复运动，使真元之气在经脉血络里面往来不穷，周流不息，通畅无阻，如此则气无所壅塞、郁结，病无所发。

动静功的修炼往往交杂在一起，宁静的心理状态，合理的呼吸方式，配以适当的形体动作，可以令真气畅通，产生舒解疲劳，提高神智和祛病延年的效果。《庄子》早就描述了这一情况，“吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，……”吐出浊气，纳入清气，呼出吸入以分清浊、合阴阳，像熊攀援树木一样活动上肢，像鸟飞翔那样掠翅伸腿，由此而炼气运气，导引畅通。这说明导引是一种以肢体活动与适当的呼吸方式相结合的练功方式，强调动静结合，运动与调气协调，令经络血脉通畅，祛除百病，益寿延年。

二

《周易》与养神

“天地之大德曰生”，宇宙世界万物资生，人类也稟天地之灵气而诞生。从人类产生之际开始，人们采猎、生火、造工具，再而游戏，这一系列活动无非都是为满足人们身体的需要，即所谓满足人们生存的需要。身体乃是性命之本，血肉之躯乃是人生命活动的基础，但是，它却不能本质性地塑造人之所以为人的生命意义。荀子言：“人有生、有知、有情、有义，故最为天下贵。”^①所说的乃是人最有价值的属性在于“知”、“情”、“义”，是其他任何生物都不能与之相媲美的。由“知”、“情”、“义”构成的人的精神层面才是那闪光的“一点灵明处”，才是“乾道变化，各正性命”的“性命”之点。任何人都无法否定人作为一存在物所兼具的物质性和精神性两方面，由此才真正构成了“人的生命”。自古以来，人类都爱护自己的身体，因为“目好色、耳好声、口好

^① 《荀子·王制》。

味、心好利，骨体肤理好愉佚”。^①人们总是努力满足身体的需要：怎样为腹，满足“口实”需要；又怎样劳逸，满足四肢所好。但是，当人能够甘美食、尽欢娱之乐后，生命并不以此而得到全部意义的快乐，人生仍然处于种种苦痛之中，相爱的人偏偏别离，怨恨的人却要相聚，佛教里谈到这样的精神痛苦比生老病死的自然苦痛更加痛彻人心，更加有损生命。

前面章节我们谈到，养生之本在于养形，也就是养身，身体是人生命最根本的物质基础；而在养身基础上的养神，可以说正是对人基本生存之道的延伸，不仅仅只是生存，而是生活，是物质性和精神性的共同作用。古圣先贤们或许很早就意识到精神对人具有更大的影响和意义，所以人们谈“形”的同时自然忘不了“神”。《易传·系辞下》谈到：“精义入神，以致用也；利用安身，以崇德也。”所说的仍然要充分重视物质和精神生活两方面，偏于一隅或则任何一方面的丧失，都可导致阴阳失调，失之利贞保合。本章所谈之侧重于养“神”，当然，所谈却处处言“形”不离神，两者本为一体，实不能泾渭分明。虽然前面全面涉及“形”，这里却仍然不能直入“神”域，厘清两者联系则当为首务之急，也是养神的第一枢要。

2.1 以形为基，形神相济

何谓“神”？如果说“形”对于平常人来说是真实可见可感的，那么“神”却是不可见不易感觉的，因此，历来人们对神的变化莫测、神秘难知有种天然的崇拜。当然，“神”这

^① 《荀子·性恶》。

个词最初多数是指的鬼神，或是运动变化的状态，从这里我们也可看出谈人体之“神”并非如“形”那样踏实，那样容易为人们把握。神的本质特征在于运动，我们可在日常生活中感受到喜、怒、哀、乐等精神情感的变化常常是瞬息的一刹那，确实难以支配，而身体的变化我们的感受就缓慢多了。所以要养神，我们首先得察其究竟，才可能有的放矢。

易学里大量阐述了神的性质，这其中大多并非特指人的精神，但却是息息相关的，从中可以知道何以把人体精神命之曰“神”。《易传》中把“神”分为几种情况，其义不一。首先，指鬼神、神灵。《观卦·彖传》说：“圣人以神道设教。”《系辞传》谈到：“天生神物，圣人则之。”《说卦传》说：“幽赞于神明而生蓍。”此义来自古代原始宗教崇拜文化。孔子谈到：“敬鬼神而远之。”^①可见当时鬼神观念的流行。鬼神观念似乎与我们所谈精神遥不可及，此言差矣，精神之“精”字可以说正是源于古人的鬼神观念，《管子·内业》篇说：“凡物之精，此则为生，……流于天地之间，谓之鬼神，藏于胸中，谓之圣人。”也就是说，精神与鬼神源于一物，前者停宿于人体，后者流散飘行，一聚一散。这种观念一直影响到后来对形神可分可合的讨论，管子以为人接受精气，心成为“精舍”，于是就有了情感智慧；庄子也认为人的精神似乎只是阳气寄托在阴气上，而储藏在人的形体，像人住在房屋里。孟子所说：“心之官则思。”^②思虑即精神与心相联系，于是心为神舍。由于形神可分，精神可以独立存在，人的

① 《论语·雍也》。

② 《孟子·告子上》。

精神就可以脱离形体，到处游荡，这就有“魂不附体”、“金蝉脱壳”之类的说法，再到后来灵魂不死、精神不灭的观念屡见不鲜，这种观念一直保留下来，特别是被宗教加以吸收利用，我们可以看看佛教的说法。

佛教说人死以后，灵魂就离开形体：生前做了好事的，他的灵魂可以上天堂，或者进入极乐世界；干了坏事，也就下地狱，备受折磨，什么割舌头、下油锅、锯脑袋、一报还一报。这就叫因果报应。佛教为了说明灵魂不灭的道理，用了一个生动的比喻，人的精神就像火在一根木头上燃烧，可以点着另一根木头，一根木头烧完，火却在另一根上燃烧，人的精神就像火那样无限相传，形体腐烂，人的精神却是不死长存的。佛教对于人精神的看法，其目的在于劝化众生，行善积德，获得善报，追求永恒的精神实体，即以行善的方式求得精神圆满。这对我们这里所谈的“养神”当然不无裨益，例如，对于一个虔诚的佛教徒来说，他会谨守“不杀生”的训诫，这从另一方面也就培养出一个人的同情心和仁爱之心，他会更加去珍惜生命、热爱生命，在精神上无疑是自足快乐的。但另一方面，佛教过于重视精神的超越和永恒，自然贬抑肉身，甚至把肉身作为精神的负累，摆脱肉体的束缚，灭尽身体的欲望，把形与神从另一方面对立起来。传说中的菩提达摩为了悟道成佛，先是盘坐苦参、断绝食饮，跟随苦行僧修行，备受肉体折磨，却未能悟道，最后却是流水中一钵使他开悟成佛。但佛教并不总是忽视身对于神的重要，直至佛教传入中国，我们能从天台宗、禅宗那里更清晰地看到佛教徒并不以身体为累，相反却重生保身，认为形体对成佛修道是至为重要的基础，所谓“道成肉身”，有身才能成道，禅宗那里更处处洋溢着热爱生命、热爱生活的

旋律，生机勃勃的自然界和人类生命所演化的正是创造、化生万物的神。

有人主张神不灭，自然就有人与之分庭抗礼，主张神灭论，他们也许更看到了神与形相互依赖的关系，荀子说：“形具而神生，好恶喜怒哀乐藏于胸。”^①《内经》说：“故生之来，谓之精，两精相搏，谓之神。”这里肯定了形是产生神的物质基础，这一点似乎更能为普通人所接受：没有形何以谈得上神？既使现代科学也无法证明人死后是否有灵魂，作为人体的形与神两大部分无论是否可独立存在。东汉的王充在《论衡·论死》中谈到，火不能离开燃烧着的物体而独立燃烧，人的精神也不能离开人体而独立存在，即使具有独立于形体的精气，可是一旦脱离形体就不可能有精神作用，仅是一种没有意识的比较精微的气，与精神显然并不是一码事。范缜说得更为生动些，他把精神和人的形体关系比作锋利与刀刃的关系，刀刃是质，锋利是刀刃的功用，人的形体是质，精神是形的功用，他以此说明“形存则神存，形谢则神灭”。^②

神依靠形而生，神的生养也就有赖于形的方方面面。我们可以想象下一个饥肠辘辘的人，整天处在忍饥挨饿的状态，是否可能吟诗作画、高谈阔论？一个生命垂危、病痛难忍的人也常常是处于神志恍惚、精神涣散的状态，就是平常时有发生的身體损害，也可能影响到精神的状态。人的生命没有形不可能存在，生命的健康也首先是形体的健康。《灵枢·经脉》谈到：“五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而

① 《荀子·天论》。

② 范缜：《神灭论》。

生，津游相存，神乃自生。”五脏气血是生命的根本，也是神的基础，“精气驰坏，荣泣卫除，故神去之”。^①形气的破坏，神犹如无家可归、漂流在外。但另一方面，神的安危好坏同样影响形的存亡。《内经》说：“得神者昌，失神者亡。”^②

《周易》中讲阴阳的变化，恰可以说明两者的相生相成关系：形质为阴、主静、在内；而神为阳、主动，为形之功能，总是发显呈于外。相反，如果形过于动，筋骨疲劳，血脉不顺，则不能安神；而过于劳神思虑，也就影响血脉精髓，形体不能保持健康，同时情志思想过于克制压抑，不能显露发挥，同样不能维系身体的健康。这样的阴阳消长关系，正构成一个统一体，形神兼顾，使二者一贯。《内经》说：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。”“阴平”是要求形质方面的平和适中，“阳秘”则指生命机能的发挥无过与不及，从而使生命物质和生命潜能正常的生理中运行，其基本的信念仍然是在阴阳的平衡状态中体会和谐的生命过程，这完全符合易学中根本的“一阴一阳之谓道”和“保合太和”的精髓之旨。

在易学中，“神”的含义很大部分指变化神速，《系辞上传》讲：“唯神也，故不疾而速，不行而至。”因此，阴阳不测之神，根据易学阴阳动静平衡原理，以静制动，以体制用，但“神不离于形，而不囿于形矣”。^③神作为运动变化的功能，寓于有形之物，不得相分，却又不能被具体器物局限，能够超越它，这种灵活性和创造性既是养神的要领，又是其难点。很大程度上，从形到神的联系和贯通恰要通过“气”，这

① 《黄帝内经·素问·汤液醪醴》。

② 《黄帝内经·素问·移精变气》。

③ 朱熹：《通书注》。

是一种即形又非形、是神又非神的中介。我们谈“形”包括了脏腑器官、筋肉百骸、血脉精髓、津液皮毛等所有有形可见的身体部分，“神”包括了思维、情志、意识等精神部分，但“气”不是具体有形的可见物，也非纯粹属于意识范畴。作为人的生命力，形、气、神三者共同构成环形系统，充满了转化和控制的动态过程，这里气既是形的本原，又是神的内质。

《易传·彖传》开篇即讲：“大哉乾元，万物资始。”乾元也就是元气。“气”在中国文化中即代表一种最基本的生命原动力，天地之气即阴阳二气，在人体中气充满于内，受心志支配；另一方面，气也代表了一种精神状态，庄子谈“精神四达”、“通天下一气”，讲的就不仅仅指体内之气，所涉及的也是精神领域。形、气、神之间如何相互和谐而达到养生的目的，则是由气的通导，“神者非他，二气清通之理也”。^①气在中医学界用以说明人体的各功能的疾病，是作为药物治疗的原理，有所谓荣气、卫气、水谷之气、戾气、肾气等；也是指消化功能，中国讲胃气，西方讲消化力。“力”和“气”表现着中西不同的文化痕迹，在中国人看来，“气”也许正能表现出一种“清虚”、“无形”的变化特征，以无形才能无处不在、无处不显发作用。从西方文化的角度来理解，气作为一种力，具有信息和信息载体的内涵，是精神意识活动的物质载体。人们常说“气之灵处”为心，由心神的作用而存在的气正是精神活动外在的显现物。在宋代谈论最多的“气质之性”，即是对人内在精神的外在评价。朱熹谈“气”、“质”道：

“质并气而言，则是形质之质。”气质是神与形的一种结合，

① 王夫之：《周易内传·说卦》。

“禀得精英之气，便为圣为贤，便是得理之全，得理之正。禀得清高者，便贵；禀得敦厚者，便富；禀得久长者，便寿；禀得衰颓薄浊者，便为愚不肖，为贫为贱为天。天有那气生一个人出来，便有许多物随他来”。^①

但生而所禀的气质并非一成不变，人也可通过后天努力改变气质。中国传统儒、释、道三派，都重视通过养气改变形和神两方面的状况。前面谈到气并非一僵死不变的实体，人皆可以为尧舜，其“灵而能为者即气质也”，气之灵便渗入到血气心知中，“举凡既生以后所有之事，所具之能，所全之德，咸以是为其体，故《易》曰：‘成之者性也。’气化生人生物以后，各以类滋生久矣”。^②显然，心知运动即意识活动反过来影响人的血气运行，人们常言“神清气爽”，精神清明，人就会感觉血气平和，通畅舒心；反之，精神萎靡，气结于心，胸闷不通。这些都已为人们日常生活所深刻体验，《楚辞·远游》中有这样的诗句：“保神明之清澄兮，精气入而粗秽除。”《内经》也说：“恬淡虚无，真气从之。”在论述中肯定气受清恬之心的控制，而且在实践中“必正其神者，欲瞻病人目，制其神，令气易行也”。控制人的注意力，使其精神贯注，这样精气就容易调节运行，守神以养气，同时养气而养神。

老子谈到转气致柔的养生观，其基本观念和原则与《周易》可说相互发明，互为印证。《道德经》第十章说：“载营魄抱一，能无离乎？转气致柔，能无婴儿乎？”老子主张精神

① 《朱子语类》卷四。

② 颜元：《存性编》。

与形体合一，不能分离，积聚真气以致柔顺要像婴儿那样。为什么说聚积真气就可像婴儿那样柔和自如？因为气的聚积可使意念集中于一点。身体在气的运化中会发生奇妙的功能，空虚之处屈伸自如，身体也就像婴儿一样柔软，此时精神与形体也集中一窍，在现代气功学中，这样的事情早已不足为奇。经常的转气致柔，除了可以舒筋活血、改善机体内部功能外，精神意念的集中也可以加强意识的控制能力，所谓形神泯然一体，“万物负阴而抱阳，冲气以为和”。^①在气的相互交合作用下而不断达到和谐。老子阐述其长生久视之道，也运用了易之阴阳的原理，体现在刚柔、动静、男女、虚实等概念中。第五章谈到：“天地之间，其犹橐龠乎？虚而不屈，动而愈出。”空虚却不会竭尽，发动却能生息创化。老子所谈的虚实、动静原理运用到养生中，神致虚、形守静，试图达到阴阳相克相生的平衡状态，“躁胜寒，静胜热，清静为天下正”。^②这在《周易》也有同样的体现，泰卦坤在上，乾在下，如老子所谈的柔弱处上，刚强处下，这样就能安泰和平，保持生命的健康勃勃。后世的《周易尚氏学》越加对其发挥：“阳性上升，阴性下降，乃阴在上，阳在下，故其气相接相交而为泰。泰，通也。阳大阴小，爻在外曰往，在内曰来。故曰小往大来……阳上升，阴不降，故气交。坤为万物，为心志，交则万物气通，心志和合，故曰同。”看来，气的顺通则吉亨，神形也能交互畅达。相反，否卦所描述的则就是一种阻塞不通、阴阳失合的状态，“大往小来，天地不交而万物不通”，气的堵塞，身体不

① 《老子》第四十二章。

② 《老子》第四十五章。

得安适，神志有干扰，总不能凝和，因此形神不畅，神散愈加影响血气运行，导致血气混乱，整个人体的大系统，一不通则十不通，而一通则百通，背离了阴阳之道就会造成“其亡其亡”的局面。老子不仅仅强调气通，同时要气足，真气充足就要内守，“塞其兑，闭其门”，还要“致虚极，守静笃”，在一种虚静的气功状态中，绵绵若存的真气蓄留于生命的玄牝之门，用之不勤，身体的活力长久不衰，保持精力旺盛。

道家另一个代表人物庄子继承老子的观点，非常重视形神的统一对人体养生的重要性，大家熟悉的《养生主》和《达生》两篇可谓成为后世道家养生的经典原本。从形神问题来说，庄子批评世俗之人的陋见，认为如果只注重形体而忽视精神，就等于顾头不顾尾。他提出“形全精复”，“形精不亏，是谓能移，精而又精，反以相天”，^①也就是在强调形神的兼顾。《刻意》篇中提出：“纯粹而不杂，静下而不变，淡而无为，动而以天行，此养神之道也。”这里讲的养神之道“纯”、“静”、“淡”、“动”，仍然是抓住了易学中阴阳之理。生命源受之于天，就应该保持天然的素朴本性，培养“纯真之气”，即“纯粹而不杂”之气，“唯道集虚，虚者心斋也”^②，“心斋”即是要静，因为“抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生”。《庄子·在宥》所谓“淡”，指淡泊名利、修身养性的心态，不为俗世所累。“目无所视，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。”保神就可守形，两者相依相伴，从而达到“大明”的状

① 《庄子·养生主》、《庄子·达生》。

② 《庄子·人间世》。

态，至阳至阴合并。值得补充的是，阴阳的运动原则必须“动而以应天行”，符合自然运动规律，由此四方面形神兼备，真正达到养神。在庄子那里也提出了许多具体方案，除了“心斋”劝化世人用心聆听外界，用气去感应外物，还提出“坐忘”、“调息”。“坐忘”是超越形体，昏昏然忘掉有形的一切，使意识通向自由之境，获得精神的适足逍遥；“调息”则通过调节呼吸，控制“气”在体内的流动，从而调节精神，使心境变得空明透彻，达到养神的目的。

我们从道家这两位开山鼻祖的思想中看到以形养神的观念，可以说正是作为道家养生观的基础。虽然我们说在老庄那里存在大量遁隐和否定现世的思想，特别是庄子过于追求精神上的自由，而极力否定现世人生的种种欲望追求，表面上似乎给人一种只重“神”不重“身”的倾向，事实上，老庄否定耳目声色之欲，恰是表达的易学“和”的准则，因为过度的恣情耳目之欲就是“淫”，违背了大自然的本性，养生是必定要以天地自然原则为准绳的，要合于天道，养神就应该把人们的视线拉回到自然的纯朴天真。所以说，道家形神观恰是要矫正人们爱生却在处处有损于生的行为，可以说，老庄是非常重生的。追求形神的统一，这使我们不难理解从道家为何演化到后来的道教，道教则在实践上贯穿了道家一系列养生思想，“即身成仙”既肯定现世人生，又追求超越，爱护自己的身体，要通过对身体的修炼达到超脱，在形和神两方面得到飞跃。因此，一整套的形、气、神三合一的修炼方法孕育而出，食气、胎气、行气等炼养术都从形入手，同时就是在养神。

中国传统医学，更把人的五脏六腑与人的喜怒哀乐直接相联系，有诸如过喜伤心、过怒伤肝、过忧伤脾等说法。物质身

体和人的精神事实上就是一个整体，形是气和神得以保存的场所，每个独立的个体之所以区别于其他个体，就是因为形的不同，并且使得个体具有稳定形态。神则是主导和调节形的能力，之所以说精神是人的灵魂，本质上它表现着一种创造力，表现作为人的最本质属性。没有精神，人与动物并无甚区别，每天仅仅满足的是基本的生存需要；没有精神，人也就不可能发展到现在的状态，创造出如此发达的高度文明。这里似乎引申得过远，仅从本节所讨论的与形相对的神来说，神依然是作为个体最精华之处，没有神、仅有形的植物人能否称为“人”，这恐怕是很值得人们深思的问题。谈形和神，从中国传统观念而言，我们不可避免又论及“气”。从西方文化来说，根本没有所谓“气”，因为前面谈到我们无法说清这是一种物质还是精神。当然，物质与精神的划分也是源于西方文化，中国人谈的“气”无法在西方文化中界定，但在中国人眼里它就是存在的，它是形和神的本原，用老子的话说，“恍兮惚兮”吧！气化而为神，聚而成形，它在形与神之间沟通、运行，也传递着某些信息，可以说气活跃地穿梭于人体中。比如说，人们常说到忧思过度，思虑重重就容易导致邪气侵入肌理，因而使人体生病，所谓“邪气”就是一种在形神之间的东西。

当然，“气”在中国传统范畴中涵义复杂，我们看到道家所谈“气”很大程度上立足于物质性一面，或者说更偏重于与形的联系，仍然是作为存于人体之内的不可见的物质。但我们说“气”既非物质又非精神，在中国传统文化中，有相当多的论述也把“气”归属于精神领域，“养气”也就不仅仅特指于一种精神状态的修养，它包括了一个人的道德情操、精神品质、人格修养等。孟子虽然有把志与气相对举、气属于身的方

面，志统帅气，但孟子更看重的则是一种纯粹精神领域的“浩然之气”：“吾善养吾浩然之气。……其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。其为气也，配义与道，无是，馁也。是集义所生者，非义袭而取之也。行有不谦于心，则馁出。”^①这种“配义与道”的气被称为正气，正义凛然存于人精神领域，内化为一个人的品格，这样一种气也并非与人的身体不相关，它使身体与外界息息相通，感受着生命力的伟大品格。另外，它主要从道德行为的累积中产生，是长期修养的结果，而这种精神状态反过来带给身体巨大的反馈，使得身心调适。其实，在庄子那里同样提到过类似的一种精神：

“精神四达并流，无所不极，上际于天，下蟠于地，化育万物，不可为象；其名为同帝。纯素之道，惟神是守，守而勿失，与神为一。”^②这里便是一种超越个人而存在于天地之间的精神，这样的精神正是形、气、神蓄养充足到一定程度的深华，这与局限于个体感受的“精神倍增”、“神清气爽”所表达的神情和心理状态又不可同日而语。

如果说身体的形、气、神系统保持良性运行，还仅仅是养生的初步阶段，那么，我们说养神而达于冥通自然、与道为一，则可为养神的另一层次，这样的养神则是人生的极高境界，“寂然不动，感而遂通天下之故”^③。彻悟宇宙天地间的本质，精神无碍无累，获得最大的自由和解脱，这是世界天地间伟大的智慧，根本上说就是易学所昭示的人们达到的天人合

① 《孟子·公孙丑上》。

② 《庄子·刻意》。

③ 《系辞上传》第十章。

一的至高境界，当然也是养生所要达到的最高目标。由形到神，再扩充而感通天地之神，人体由此获得至神状态。庄子不是给我们作出了神人的种种描述吗？吸风饮露，不食人间五谷，乘云驾龙，游遍南北西东，这恐怕已经成为千百年来世世代代所向往追求的人生理想，在中国传统文化中已经向我们提供了通达此种养神至高境界的诸种理论学说和方案。中国人向来禀承了一种自强不息、锲而不舍的精神，追求人生的幸福完善，由此造就了中华丰富的养生文化，塑造出崇高的人文精神，这即是本文进一步展开和深化的问题。本节所谈形神统一的养生只仅仅是作为一个人维护基本的生存健康所必须的方面，如果仅就于此，只是触及皮肤，还未深入肌理，更谈不上五脏六腑，距离要达到“天人合一”的精神境界恐怕还遥不可及。

2.2 怡性养情，安心保神

养生必然怡性，生与性本为意义同源之词。何谓“性”？“生之谓性”；“凡性者天之就也”。^①意思是说上天所赋予给人而落实于人身上的就称“性”，是人生而有之的。《周易·乾·彖》说：“乾道变化，各正性命。”“性”是自然变化的结果，是万事万物多样性的表现。性之不同就构成纷繁复杂的大千世界，犬有犬之性，牛有牛之性，但是正如孟子所问牛之性与犬之性相同否，人之性也就不同于犬牛之性。成全万物，也就要“顺受其正”，^②才能“穷理尽性以至

① 《孟子·告子上》、《荀子·性恶》。

② 《孟子·尽心上》。

于命”，^①保全自我的生命。而人的“性”是什么？又如何才能“顺性至命”呢？这个问题就如我们只有知道病根，才能对症下药一样，养生就要知道人的本性和特征，才能有依有据。

关于性命的讨论在中国哲学史上论述颇丰，在中国古人看来，性命首先源自于天，它是自然之资，孟子讲“人之所以异于禽兽者几希”，荀子亦讲“人之所以为人者”是因为“有辨”，也就是我们说的“神”。精神意识，这是人的本质特征。同时，人之性又具有与动物相同的性，因生理而引起的欲望，包括喜、怒、哀、乐之情等都是本所具有的，“夫性命者，与形俱出其实，形备而性命成，性命成而好憎矣。”^②作为生命形式的知觉精神现象，与形体同宗，满足生命的需要，就要使得“性命之情处其所安也”；^③而“嗜欲连于物，聪明诱于外，而性命失其得”，^④过度的欲望和心智会丧失自然真情，就可能“哀渐以然”，久而久之也就丧失性命。所以说，顺性是全命的关键。如何“顺性”，这里提及到的只是道家以顺自然的无为原则的要求，性所具的“生之所谓”与“几希”特征显然是两个层次的问题，这就是宋明之际所探讨的“气质之性”与“天地之性”的差别。此二个层次都要求我们通过适性而全命养生，更具体来说所关乎的是精神领域，也即养神的有效途径，更通俗而言，人除了满足饥食温饱的身体需要，在精神上，还有表达喜怒哀乐的情感需求：高兴时喜笑颜开，精神抖擞；悲伤时垂头丧气，黯然神伤；愤怒时义愤填膺、气急

① 《周易·说卦传》。

②③ 《淮南子·原道训》。

④ 《淮南子·淑真训》。

败坏。情感的宣泄成为保持身心健康的必要条件，同时人还有进行思想意识和精神创造活动的要求，即精神生活的需要；人的思想要不断进行反思，对自我进行评价，这是精神生活中占重要地位的道德生活。这些恐怕就是所谈的人性的主要几方面。

首先，我们来看看如何调节“情”，来达到养神的目的。毕竟从个体来说，情对于精神可说是欲说还休，真是一件恼人的事情。关于“情”的界定，古今中外并无多大歧义，荀子说：“形具而神生，好恶喜怒哀乐藏焉，夫是之谓天情。”^①《礼记·礼运》说：“何谓人情？喜怒哀惧爱恶欲七者，弗学而能。”《易传》依据《易经》六十四卦的结构，把性情与形上学的天道阴阳本体相结合，“乾元者，始而享者也。利贞者，性情也”。^②晋干宝注：“以施化利万物之性，以纯一正万物之情。”^③这是说天道生万物而赋予万物性情。“大壮利贞，大者正也，正大而天地之情可见矣。”^④人之情就要达到正大，意思是情在宣或节中，顺适天道，而得利贞，否则“爱恶相攻，而吉凶生。远近相取，而悔吝生。情伪相感，而利害生”。^⑤人们或许痛恶战争，因为战争使得人民生灵涂炭、妻离子散、无家可归，当我们回溯历史，可看见多少战争的发动却仅仅是因为情感的爱恶所造成的：因“爱”而“冲冠一怒为红颜”，因为“恶”而心中“此恨绵绵无绝期”，以致于怨怨

① 《荀子·天论》。
② 《周易·乾文言》。
③ 《周易集解》。
④ 《周易·大壮彖传》。
⑤ 《周易·系辞下传》第十二章。

相报何时了，造成两败俱伤。战国时的韩非子早就意识到这个情感的问题，在他看来人的情感欲望是无限的，人无法控制自我的情感，“贤者寡而不肖者众”，^①大部分人会产生失控的情况，以致社会混乱，就需用法制刑罚去治理。以父母爱子女的慈爱之心去治理国家也未尝不乱，“人之情性莫先于父母，父母皆见爱而未必治也，君虽厚爱，奚遽不乱”。^②人的情性成了动乱的根源，韩非子的观点值得相当肯定。但人情也是有节制的，并非无度的泛滥，情感的发生过程是耳、目、口对于声、色、味多样需要的满足，由欲而情，欲望不同于情感，欲是无止的，情是对欲的节制，欲望被分为了生死耳目鼻口六种，情感有喜怒哀乐忧惧爱恶欲九种，这些欲望是无论贵或贱、愚或智、贤或不肖的人都是一样的，但是情感由于主体与客体的时空条件不同，而有差别，肯定人的情感活动渗透着另一种价值标准和价值取向，“人之情，欲寿而恶夭，欲安而恶除，则心适矣”。^③强调养性，而不要放纵情感欲望，避免扰乱心性的平和。

通过节制欲望养性，首先被认为是对感官欲望的节制。

《淮南子·缪称训》认为情感活动由外物引起，有内在感受和外在表现，“情系于中，行形于外。凡行戴情，虽过无怨；不戴其情，虽忠来恶”。由内部节制情感，必然无害；不行节制，任耳目之欲，就会纵欲失性。许许多多暴君都是身处名利权位的顶峰，极尽纵情享乐，荒淫无道，悖尽人性，自取灭

① 《韩非子·难势》。

② 《韩非子·五蠹》。

③ 《吕氏春秋·适音》。

亡。但感官之欲却是人不能回避的东西，通过心作用可起到根本抑制作用。心为形之君，又是神明之主，它是调解的中心枢纽。《管子》中大量论述了心与感官的关系：“心处其道，九窍循理，嗜欲充盈，目不见色，耳不闻声……耳目者，视听之官也，心而无与于视听之事，则官得守其分矣。夫心有欲者，物过而目不见，声至而耳不闻也。”^①也就是，只要心正则外物不能干扰感官，感官不会扰乱内心，内心就保持充盈状态，“彼心之情，利安以宁。勿烦勿乱，和而自成”（同上）。

而真正提出“正心”的是儒家经典《大学》：“所谓修身在正其心者，身有所忿懣，则不得其正；有所恐惧，则不得其正；有所好乐，则不得其正；有所忧患，则不得其正。”所谓正心之术，就是除去情感欲望。朱熹讲正心之术在于“存天理，灭人欲”，道家也提出“清心寡欲”，佛教同样对欲望持否定态度，这使得人们在看待中国传统思想时，以为中国大多时候在讲禁欲，这与西方的纵欲主义形成极大的反差，事实上，这仅是一种极为肤浅的看法，我们前面谈到欲望是人性固有的成分，满足欲望是顺乎天理人性的，“寡欲”则是相对于人们过度的追求而言，根据易学的养生原理，维持健康必须保持中和的标准，阴阳的平衡也表现于对欲望的收缩性，“寡欲”不等于无欲。需卦恰好表达了满足人的需求，必需坚守正道，以中位而行的要求，其《彖传》说：“云上于天，需；君子以饮食宴乐。”这是在肯定人的基本物质要求。《诗经》大量记载了古代情歌，如“关关雎鸠，在河之洲；窈窕淑女，君

^① 《管子·心术上》。

子好谿”。爱情的需要既是人生理的要求，也是精神的需要，人们常说爱情的滋润使人保持年青的状态，精神上充满无限的愉悦，并且激发人的意志和信心，对于养生当然大有裨益。对于正常的食欲，前面谈到不能养形则何以养神，而食是维持健康之本，《易经·颐卦》首先肯定“观颐，自求口实”，其《彖传》说：“养正则吉也。”孔子也颇有研究地说：“食不厌精，脍不厌细。”另一方面却是防制其过，颐卦说：“六二，颠颐，拂经于丘颐，征凶。”颠倒过来，违反常理的作法必然失败。“六三，拂颐，贞凶。十年勿用，无攸利。”都是讲对待欲的正确态度是要有所限制。《彖传》说：“山下有雷，颐；君子以慎语言、节饮食。”话虽如此，但人们却时常滑向无控制的状态，理性的绳索显得无计可施，饱了要美、要精，舒适之后还要更舒适。恩格斯也指出过：“生产很快造成这样的局面，所谓生存不再围绕单纯的生存资料进行，而是围绕享乐资料和发展资料进行。”^①

享受的需要也就比较复杂，凡属基本需求以上、又不能归入为创造性劳动或为完善自我做准备的物质、精神需求，皆可包括在内。享乐需要可以分为物质享受和精神享受。精神享受随着时代的进步就越益发展完善，孔子在齐闻《韶》乐，竟然三月不知肉味，看来精神的愉悦享受的确比物质的更有吸引力，有了精神享受，人们可以相当程度地从物质追求中摆脱出来。如此说来，寡欲也就是人主动节制欲望，去追求更高层次的需求，达到一定的精神境界。这也就有效抵制了人的纵欲，所以说“养心莫善于寡欲”，寡欲的确是养神的必要途径。

^① 《马克思恩格斯选集》，第4卷，第372页，人民出版社1995年版。

儒家作礼乐来疏导人们的性情，淡化人们嗜欲无度的危险。荀子说：“故乐行而志清，礼修而行成，耳目聪明，血气和平，移风易俗，天下皆宁，美善相乐。”^①通过礼乐达到教化的目的，把人的生命引向更高的层次，从养生学来说是侧重于精神上提高生命的质量，这是养神的必由之路。《易经》兑卦恰说明舒畅快乐的精神状态保证了生命的和谐，于内是身体保持健康，于外则人际关系协调。其《彖传》说：“兑，说也。刚中而柔外，说以利贞。是以顺乎天而应乎人。说以先民，民忘其劳；说以犯难，民忘其死。说之大，民劝矣哉。”意思就是说，“兑”表明内心喜悦，品格刚健，内心诚实而能和气待人，这样的心情舒畅才符合正道，最为有利。正确的内心舒畅既顺应天理又符合人情，民众心情舒畅，民众在出力的时候会忘记疲劳，在冒险的时候忘记生死，发扬了人际关系中心情舒畅原则，人们就能遇事自勉，奋发向上。这被称为“和兑之吉”。

事实上，儒家所讲的“风教”也正是发挥“兑”的作用怡情适志。诗乐具有无可替代的感染力、诱惑力，“夫声乐之入人也深，其化人也速”。^②当你心情烦闷时听上一曲《春江花月夜》，或者是一首《蓝色的多瑙河》钢琴曲，你的思想将被带入一片空旷幽静、静谧柔和的境界，此时烦恼也将随着江河之水缓缓逝去，心神恢复宁静。而“诗言志”则可以充分以诗表达内心理想和志向，诸如“位卑未敢忘忧国”这样的诗句不仅仅为作者，也为后世一代代人所共勉。“志”显然和“情”

① 《荀子·乐论》。

② 《荀子·乐论》。

不可分离。怡养性情也就包括“适志”，否则满腔抱负，不得宣泄，积蕴于心，忧思伤神，也为养神之大忌。孔颖达说：

“感物而动，乃呼为志，志之所适，外扬感焉。言悦豫之志，则和乐兴而颂声作；忧愁之志，则哀伤起而怨刺生。”^①不管是悦豫之志还是哀伤之志都应该释放出来，才无损精神健康，其途径就是诗乐等文艺形式。

从现代心理学的研究来看，人的情感一方面催人奋进、开拓进取，但还潜藏着孤独、失落、忧虑、悲伤等不良情感，有些思想感情不为社会生活所容，所以社会文化要求个人克制自己的这些不良情感。按照弗洛伊德的精神分析学，处理不良情感的最简单方法是压抑，也就是将不安和冲突压入潜意识层，然而压抑不可能长久的，有时它还会从冰山底层冒出来，当它们不能满足时，人就会动用心理防御机制来化解，化解得成功，即可获得一个完整健康的人格，不成功则会加剧心理的病态不安，严重者就会发展为精神病。所以说，寻找建立合理的情感宣泄，实为防御的当务之急。我们看到在现代管理心理学、行为科学中采用了一些引导的措施，谈心交流也为必要的内容，与朋友分享快乐和苦恼是人们常见的一种方式。交友也是一种怡养性情的方式，同样可以养神，人作为社会化动物，在与同伴交流中获得安全感和归属感。孔子言：“有朋自远方来，不亦乐乎。”^②有朋友的快乐在于一个人的快乐由一变为二，增加了快乐，而痛苦是一分为二，减少了痛苦，在彼此沟通中化解心中的郁闷。我们这里谈诗乐的方式，更广泛地说是

① 孔颖达：《毛诗正义》。

② 《论语·学而》。

通过审美的方式，在艺术中宣泄和升华情感。一些文艺作品将人们心底的潜意识通过美感的形式表现出来，审美不仅是感官的愉悦，它有着向深层的追寻，这是从“悦耳悦目”到“悦心悦意”再到“悦神悦志”的过程，这是一种自由的境界，其所以自由，是因为在对感性形式的观照中摆脱功利欲念的烦恼，也穿越了观念的束缚。《论语》中谈“游于艺”，“游”是精神驰骋的自由，是创造力、开创性的前奏，是一个辽阔的神游天地，轻松愉悦，令人心旷神怡，得意忘形，审美表达了精神的追求，抒发了情志。

《易经》也极为倡导人应抒发出内心的思想感情和各种情绪，认为这是顺应了天道自然的本性，“为能通天下之志”，“以致命遂志”。^①天地自然界同样也要释放情感，才能保持整体的和谐，“水流湿，火就燥”，古人把洪水滔天和火山爆发以及雷声轰鸣都认为是天地愤怒之情的宣泄，宣泄之后又恢复了天地自然的相对平衡。

作为礼乐文化，诗乐艺术是对性情的宣泄，而“礼”就是对性情的节制，所谓缘情以制礼，礼是把人的自然性情以制度规范的形式固定下来，是外在客观的标准，它防止情的失位。

“情非制度不节”，^②指出了性情还有社会性的一面，“故圣王修义之柄，礼之序，以治人情”，否则“直情而径行者，戎狄之道也”。^③性情不能任由个人的喜好，这既是对身体的放纵损害，也是在破坏人与人的和谐。放任情感活动，而不加节

① 《周易·同人·彖传》、《周易·困卦》。

② 《汉书·董仲舒传》。

③ 《礼记·礼运》、《礼记·檀弓》。

制，人便会流为野蛮或禽兽。《周易》的节卦说明了节制所导致的亨通，同时又说明如何节，过或不及都没有得其中位，如“苦节不可贞”，过分的节制不能持久；“九五，甘节，吉，往有尚”，美好的节制，吉祥，应永久坚持。其《彖传》说：

“节，亨，刚柔分而刚得中。苦节不可贞，其道穷也。说以行险，当位以节，中正以通。天地节而四时成。节以制度，不伤财不害民。”其《象传》说：“君子以制数度，议德行。”

“节”也就是要刚柔比例恰当，而且中正不偏，能够长久地坚持的必定是找到适度的限制点。君子通过礼数法度节制恰是找到适合点，同时说明了礼正是代表节制的客观标准，“喜怒哀乐……发而皆中节，谓之和”。^①有节制才能有和谐。嵇康在专门的养生论中一方面肯定“人性以纵欲为欢”，“从欲则得自然”，但要养生也得节制情欲，主张“性气自和，则无所困于防闲；情志自平，则无郁而不通”。^②“和”与“平”才是性气与情志的最佳状态，“迎其情性，致而明之，使心与理相顺”，^③达到心性情与自然规律的相统一，把“宣”与“节”统一起来。

道家以自然本性为人性，主张无为。在庄子看来，要超越一切喜怒哀乐的情感，任其自然，不动情就是“无情”，“不以好恶内伤其身，常因自然而不益生也”。^④庄子的意思是最大限度地做到不产生情感，超越一切，这样就不会为情所伤。这看上去似乎对常人来说太难了点，人不可能不动情，这仅仅

① 《中庸》。

② 《答难养生论》，《嵇康集注》卷四。

③ 《声无哀乐论》，同上书卷五。

④ 《庄子·德充符》。

是一种理想状况罢了，其实，庄子也深知“无情”只是他眼中“圣人”、“神人”才能达到的理想人格，但常人可以不断地修心炼性，不断接近于这一境界；而儒家追求的治形理心，恰是离这一目标越走越远，严重束缚人的精神自由，父慈子孝本为人的自然感情，一旦标榜上是非好坏的价值判断，各种“伪”就产生，反是弄巧成拙。不过呢，谈到修心炼性，道家事实上和儒家殊途同归，顺性和节欲同为一件事情的两方面，既对立又统一，从思想上说也禀承了易学阴阳观的养生理论，可见易学养生论当之无愧地成为中华养生文化的源头。

道家与儒家这种殊途同归之势在魏晋之际就显见端倪，当时在现实中许多人打着道家顺自然的牌子随意肆情纵欲，事实上与道家精神南辕北辙，各种批判层出不穷。在南北朝时北齐，刘昼专门作了三篇文章《和性》、《去情》、《防欲》，可谓全面系统地对性情与养生的关系作了论述。他作了一个比喻：身体的欲望就像树上有蝎子，蝎子凿树使得木折，而身体的欲望反害自身而自取灭亡；又说到目爱彩色、耳乐淫声、口贪滋味、鼻悦芳馨、身安举驷，那是伐性之斧、播心之鼓、腐肠之药、熏喉之烟、召蹶之机，促使人伤生而死。他指出人的精神是受到外界感动而变化。情感活动的安顿是欲望，欲望是情感活动体现的内容，性气要淳和，刚而不猛，柔而不懦，不过不及亦不偏不倚才得养生之道。

道家及至发展到道教，融合儒释道三家，把《易经》变易理论与实践方术结合起来，不管在理论还是实践上都是集大成者。魏伯阳的《周易参同契》性情论，是把三家理论返本复原于《易经》，“大易情性，各如其度”。“易”的本性原则便是顺适各事物的物质性，以黄老清净无为之旨正之本性以“延

命却期”。葛洪的神仙理论也认为，人生下来就具有“信道之性”，即成仙的根基，而成仙也非遏止情欲，“节宣之和”才有利养生。因此，道教作为宗教，并非像西方基督教等一些宗教极力主张禁欲，把人生作为苦痛的根源，而是极为重生。饮食上要采集天地精华，极为考究。对于宗教极为反对的色欲，道教却把它作为养生修炼的重要部分，这看上去不可思议，却是建立在对人性深刻认识的基础上的。为了怡性养情，道教也主张通过审美艺术的方式，道教音乐可谓仙乐飘飘，使人心旷神怡，再加上道教修炼场所多设在人烟稀少、风景清幽的名山大川，对养性来说可是上佳之境。自然界的“采采流水，蓬蓬远春”、“碧桃满树，丰日水滨”，^①让人体会到无限活泼可爱的生命力，原来生命是如此之美，而同时又是飘逸清奇的“素处以默，妙机其微”、“遇之自天，冷然希音”，^②整个天地自然就是道教徒修炼的道场，在天地之中增强自我的生命力，炼冶自我的心性，并把自我的生命努力向自然界贴近，希望获得长生，体现“道”妙的生命精神。司空图在他的诗中向我们昭示出“道”不仅造成自然之形，而且造出自然之神即生命来，因此生命的归属将是无限的自然“风云变态，花草精神，水之波澜，山之嶙峋。俱似大道，妙契同尘。离形得似，庶几斯人”。人的“神”与花草山水之神，与天地宇宙之神同化为一，“天地与主，神化攸同”，这即是生命之最高境界。

宗教本质上便是源于对人生命的思考，并且关注人的生存状况，特别是关注人的心灵世界，更广义地说是人的精神世界。宗教都试图解决精神的问题，让人的精神有所寄托和归

①② 司空图：《二十四诗品》。

所，以此作为养神的一条有效途径，某种意义上是在养神的基础上更有所升华，也许从宗教的本意和目的来说不是为了养生，特别是在西方宗教中更把人生作为苦痛之源，否定生命。但在中国文化这片土壤下，为了实现宗教的解脱，客观上却造成了重视生命、重养生的思想传统，我们说这种奇怪的现象是只能在中国文化背景下才发生的。追本溯源，这只有在以《易经》为代表的原始思想中看到中国思想的渊源，易道广大无所不包，这样一种圆融神妙的哲学，倡导着和谐，赋予了生机，体现了生命，易学的核心即在于创造，在于生命，在这样的生命精神中，理所当然地丰满演绎出中华养生文化，而且气势壮阔，大有吞并万川的涵融力，最典型的是我们将谈到的佛教。

佛教在传入中国之前，也即是原初的印度佛教，分为小乘和大乘佛教二派。小乘佛教主张禁欲苦行，残害折磨自己的身体，在精神上灭绝种种情感意志，而且认为并非每个人都能成佛，有人进入轮回只能下地狱成为饿鬼畜牲。大乘佛教虽然认为人都有成佛的可能性，但也是要经过非常艰苦的修炼过程，许多人望而却步。佛教刚传入中国时，僧人割发剃度、残身害体、出家修行、背离孝道，佛教众生轮回说中禁吃肉类等食物的教诫与习俗，这和中国祭祖的习惯都有很大冲突。中国人无法接受他们的祖先或后代可能再生为牲畜的说法，这些都与中国人务实作风和重视家庭生命的传统格格不入。这些矛盾在后来佛教的发展中渐渐发生了变化，中国文化的重生观，特别是对家庭、寿命和后嗣的注重深深影响了在华的佛教，佛教改变了以一种消极方式对待生命试图获得解脱成佛的态度，而是以积极肯定态度寻求成佛的途径，什么“酒肉穿肠过，佛祖心中

留”、“在家修行，不由在寺”都显出了其灵活性，肯定了人的生活。佛教还充分发挥其丰富的心性理论，在理论和实践上对于养神思想做出极大贡献，实践上的静坐调息与传统方法不谋而和，即是从养形到养神的过程，前已有述，理论上的“明心见性”更涤洗了人们的精神。

依佛教的理论，人的心性就像一朵盛开的莲花一样洁白透明，毫无一点瑕疵，而莲花处于淤泥之中常常被污泥所沾污而蒙蔽了纯洁，人的心灵处在红尘世界中，种种欲望、烦恼、得失同样遮蔽了人内心的清净纯真。佛教思想似乎类似于道家理论，老子主张“见素抱朴”，庄子“法天贵真”，也都是要复归人的本性；而佛教即有它独特的看待方式，人的清净本性被遮蔽并不说明就丧失了，它仍然存在并且承远保留，可谓“佛性常清净”，那么，是采取神秀的“时时勤拂拭”，把污秽东西去掉的方式呢？还是像慧能的“常清净”、直见本性？禅宗可以说给我们提供了思维转换的契机：红尘世界空空如也，空假之物何足以使人丧失掉清净的本性？反而这空假世界更能显现出佛性的清净，置身于红尘世界本身就是在炼养本性，“青青翠竹，尽是法身；郁郁黄花，无非般若”，放眼所见都是佛性生动的展现，生命的律动恰是明心见性本质的贴合，所以说“平常心见道”，平平常常的生活就是在求道成佛。一个厌世的宗教彻彻底底被改造了一番，在精神旨趣上融入了中华文化“重生”、“养生”的传统。

在我们今天茶余饭后的聊天中，特别是两人促膝而谈时，总是能发现这样的语言流入我们的话语：“顺其自然吧”，“以平常心对待”，等等。不经意之间，我们已经被传统所包围，前一句是道家的语言，而后一句正是佛家禅宗的口头禅。

“平常心”是一种不松不紧、不急不躁、不执著而任心直运的态度，这是一种淡淡的清醇的味道，就像中国的茶道，淡却不乏，醇而不杂，香而不腻，这便是中和之美，是易学的中和原则的深刻体现。平常心把人的精神领域引领到中和状态中，达到养神的佳境。《易经》履卦中“九二，履道坦坦，幽人贞吉”，《象传》：“幽人贞吉，中不自乱也。”这里也同样是说生活的道路能够平坦顺利，能够以幽静恬淡的心对待，自然吉祥。平常心是一种自由，没有任何外界干扰足以累心，破坏内心的安静，在喧闹纷扰的世界中心无所绊，精神畅达，获得超越的境界。当然，平常心并不是“灰心”，如死水一般，波澜不兴；恰相反，平常心是要人更投入地生活，在每分每秒中体会生活的各种滋味，内心感受到生活的酸甜苦辣，痛苦伴着欢乐。但感受体会的同时却不能死死抓住不放。抓住就不叫平常心，而是起心生念，这正是常人不得解脱的痛苦之源，就如人们因为爱不愿割舍而痛苦一样。以平常心对待，欢乐时欢乐，痛苦时痛苦，同时欢乐不住于心，痛苦也不住于心，心不受牵累，精神常葆畅达，此得以“养神”。

宋明之前，儒、释、道三家各从自己的理论角度谈心、性、情，而且直接阐述了此三者对于精神的重要作用，到宋明之际对此的讨论更蔚为大观，三家思想融会贯通，论述更系统全面，直接把心、性、精三者作为一体，说明三者之间动静关系是如何影响“神”。

按照程颐的思想，思虑未萌，事物未至，为喜怒哀乐之未发，此时是心之寂然不动，其中却有性体存在，性是无过不及，不偏不倚，故可谓之“中”。但当接触外物思虑萌动，则有喜怒哀乐之情发之，如发而中节，无所乖戾，这就叫

“和”。因此说，性的动静，可自定，不存在于外物；而情不容安排，只有平日庄敬涵养之功达到一定程度，未发前镜明水止，而发则中节。对于一般人而言，之所以不能情发中节，顺适万物，是因为情蔽，情有所蔽就在于自私和用智，意思是说有所私心，注重自我的得失，千万百计地竭尽心智去有所图。要破除这种状况，程颢引据《易经》的艮卦有所阐发。艮卦“艮其背，不获其身，行其庭，不见其人”，《彖传》解释道：“艮，止也。时止则止，时行则行，动静不失其时，其道光明。艮其止，止其所也。上下敌应，不相与也。是以不获其身，行其庭，不见其人，无咎也。”此是程颢所要喻指的，动亦定，静亦定，“艮其止，止于其所”，喻指“心曾万物而无心，情顺万物事而无情”。“止”依卦词为“背”，“艮其背，不获其身”，是说不应该过分区分自我和外界，把自我看得重于外物。偏私则必然有累，是不知所止，所以说，“与其非外而是内，不若内外之两忘也，两忘则澄然无事”。^①这一思想，我们似乎已在庄子那里初见端倪。再看下面程颢认为，圣人之喜怒，系于物而不累物，不以物喜，不以己悲，当喜则喜，当怒则怒，随物以应之，此“率性”的思想似道似佛，通过率性，既有吟风弄月式的悠游自得，又有光风霁月般朗然胸襟，不论风吹浪打，还是闲庭信步，皆能泰然处之，自如应之。

除了性情中和，理学对于心的要求仍然继承了传统看法，主张“无欲”、“无思”。当然，“无”字不是纯粹否定，而是“不妄”的意思，因此理学家寄希望于“理”来节欲，“存

^① 程颢：《答横渠先生定性书》。

天理，灭人欲”，虽被后人断章取义大肆攻击，但理与欲的关系的确处于对立统一的一体，凝处是欲，化处是理，犹如冰与水之关系。欲是必要的，关键是以理去统摄欲，在荀子“虚一而静”和孟子“寡欲”说，以及佛家“养心说”和道家“清静说”的理论中都维持了“寡”的主旨。周敦颐在《养心亭说》中言：“予谓养心不止，于寡而存耳，盖寡焉以至于无，无则诚立明通。”“至无”就是达到精神上的无累，神游八荒，与天地自然融为一体，在“无”中实现“与天地参而四时同”。

“无思”也不是不要思想活动、情感意识，而是不要滞泥于一对象的思，通俗而言，不可钻牛角尖，要无不通的周全全体到精微之处，这样才豁然开朗，圆融贯通，“无不通故可以尽神”，^①达到精神通畅。

对性情的讨论一开始便包含了二个层面：一个是自然情感活动，一个是道德情感活动。对前者犹如我们上面所述，是依循了易学养生观“中和”的原则，采取一种较理性的态度。对自然情感欲望要有度有节，通过“节”通达对精神领域的追求，获得精神上的解放和自由，得以保神。不管是儒、释、道哪一家，庄子的无情还是荀子的节情，及佛家灭情，各从不同角度探索了人的心理情感，最终彼此找到相通之处，殊途同归。在对自然情感的讨论中同时演变出性情向善恶的转化，导向道德型性情论的讨论，特别是在宋明之际，这已成为建立道德形而上学的基础。程朱道学把道德理性与情感活动分为体与用、静与动、未发与已发的关系，提升道德理性为形而上之体，贬低情感为形而下之用，也就是在无限抬升精神领域的道

^① 黄宗羲：《宋元学案》。

德意识，通过道德意识的培养升华人的精神。对于养神来说，这可谓一个高层次，在中国传统思想中也是最为丰富的。虽然道德精神的培养更多地与政治扯上千丝万缕的联系，但从养生的角度来说，它是对人特别是人格精神更高的塑造，是生命最有意义的一项内容。

2.3 积善成德，澡雪精神

在《易经》中，元、亨、利、贞被喻为宇宙正道的伟大品德，而这种自然界向人们昭示的品德施化着大地，化而成为一种崇高的精神。《系辞下传》说：“精义入神，以致用也；利用安身，以崇德也。过此以往，未之或知也；穷神知化，德之盛也。”穷尽达到一种完善的品德，就是领会了宇宙间昭昭冥冥的精神，因此，君子行此四德，“终日乾乾，反复道也”。我们从《易经》乾、坤二卦中正可见到天地精神启发人们的这种“德”。人们崇德修业是在不断提升自我精神境界，从养生学而言是一种“养神”，不仅仅在“养”，更是一种升华。

乾卦中“元”，即始也，象征着孕育、创化的品德。《文言》谓“元者善之长也”，因为他成为一切生命脉动的肇始者，为众善之首。“亨”，亨通，这是自然与外界的交流互通，从而得到启示，心胸开阔。《文言》：“亨者，嘉会也。”“利”，利益，利己利物可以培养出博施济众、普利众生的大德，《文言》称为“利者，义之和也。”“贞”，正也，指最后落实到实际行为中坚守正道，因此《文言》说：

“贞者，事之干也。”又道：“君子体仁足以长人，嘉会足以合礼，利物足以和义，贞固足以干事。”君子以仁心为立身之本，完美与人相处，普济众人，纯正坚定就能行为处处合正

道，同时又具体论述到孔子的所谓“君德”：“庸言之信，庸行之谨。闲邪存其诚，善世而不伐，德博而化。”君子的品德就是平常讲话重信用，行为谨慎，防范邪恶而保存内心诚实，治理社会而不自我夸耀，道德就博大而深入人心。《文言》对九三又解释道：“君子进德修业。忠信，所以进德也；修辞立其诚，所以居业也。知至至之，可与言几也；知终终之，可与存义也。是故居上位而不骄，在下位而不忧。”对九四解释道：“进德修业，欲及时也。”可以说正是劝解人们抓紧时机，不断增强内在道德意识，实现忠、信、诚等品格。

乾卦象征着纯阳的品质，坤卦则象征纯阴的品格。《彖传》说：“至哉坤元，万物资生，乃顺承天。坤厚载物，德合无疆，含弘广大，品物咸亨。牝马地类，行地无疆，柔顺利贞。”这是说“坤”的本性在于顺，顺承上天，而大地厚实，承载万物，品德与天合拍。广大的包含养育一切，万物各自亨通。与乾相对，坤正是体现于柔顺、安静、稳重。“六二：直、方、大，不习，无不利。”“直”，义也，合乎正义之谓；“方”，正也；“大”通“太”，广也、极也。利物利他，广施仁爱，经常保持正义之心、正念之心、博济之心，并把这些慈爱付诸实践，因此《文言》谈到：“君子敬以直内，义以方外，敬义立而德不孤。”这样的行为显然是用不着怀疑的。最后，通过这样的品德修养过程，“君子黄中通理，正位居体，美在其中，而畅于四肢，发于事业，美之至也”。君子在身心、内外二方面都能够好比黄裳，色调中和，通达事理，居正位，内在的美德可畅于精神四肢，发显事业，真是到了极点。这样的养性，正是在不经意间兼顾了形与神二方面。

总之，依据《易经》的原理，人作为宇宙自身的一个组成

部分，要认识体悟宇宙世界，人的一切心念和行为也就要效法宇宙法则，而宇宙之法则正是形成、畜养万物中所体现的仁爱、利物、刚健、中正，天“云行雨施，万物咸亨”，地施仁万物，厚载万物，含弘广大，德合无疆。而人道法则就须法天施仁，法天体仁，实践天地之仁德。人道的本质即是“仁”，“立人之道曰仁与义”，具体包括：忠诚、积善、敬直、信笃、善施、博化。在实践中把它们发扬出来，防止了邪念发生，从精神上说还是防止和医治精神疾病的良药，标本兼治，渗透于日常生活的一言一行，创造出更和谐更美好的生活境界。

以道德的提升来养生养神，可分为几个层次的意义：首先，道德品质培养根本上提升了人们追求的品位，特别是面对种种物质的诱惑，人能否克制自己贪婪、虚荣的求慕心而造成的烦恼邪念，能否把持住内心信念坚持正道，避免利欲熏心，特别是在道义与利益发生矛盾时，如何解决内心的矛盾苦恼，这些精神的负累严重损害着人们的精神健康，不利于心情的畅顺，是养神的大忌，正需要不断在培养德性中，解除这些烦恼，心灵自然地导向对善、仁、诚等品质的追求，并以此恪守不变。其次，对德的培养根本上是对“仁爱”之心的培养扩充，爱的结果便是获得一种精神的快乐，尊重他人、关心他人、爱护他人，他从你身上获得温暖和快乐，你自己就能同样得到快乐，因为他人同样报之以德，自己也受到尊重，人之间的温情给予人精神莫大的安慰和自足，在自己的类中寻找精神情感的寄托，这是由己及人带来的精神愉悦。再次，道德修身同时培养了“志”，个人的人生找到自己的人生目的和理想目标，实际上正是得到一种极大的乐趣。人生目标犹如航海的

航标指明了前进的方向，不会在大海中到处漂泊，茫然无措，心中充满一阵阵迷茫和失落，意志消沉，这样的人生找不到精神寄托，精神将陷入无限痛苦。最后，完善的道德修养获得健全的人格，这是真善美的和谐统一、精神的完满，而人格的分裂与精神的扭曲变形正说明的是同一回事。由此四个方面来看，道德的学问根本上是关乎心灵、关乎人生幸福的学问，难怪中国几千年来对人生问题的探讨都是围绕这一问题而展开的。

烦恼对于人来说似乎是与生而来的东西，人们挥之不去，于是总是想方设法去除烦恼，寻找快乐。在叔本华看来，满足欲望就是获得快乐的途径，于是人拼命努力以满足自己的种种欲望和要求，美食、美色、金钱、名利，欲望暂时满足，人也获得了暂时的快乐，但很快就此为止，人又陷入空虚和无聊之中，金钱也不能带来快乐，而欲望之心不断滋生，人从此陷入追逐之中，这样，人总是在欲望和空虚之间不停摇摆，精神永远痛苦，人生毫无意义。叔本华的理论被斥为悲观主义，但我们又不得不承认这样的事实，如何才能摆脱欲望和空虚，也许正是解决精神问题的核心所在。中国的古圣先贤们不是说没有意识到这样的问题，空谈道德来为统治者稳定人心，而是基于对人性深刻探讨，同时把人放到宇宙世界更宽阔的视角来考察，由此基础上建立道德的学问，解决人精神上安身的问题。

前面已经对人性问题有所论及，而从建立道德学问的理论前提来看，主导方面仍是以性善说为主流，不管是后来发展出的善质说、性善情恶说等等，事实上都是以善作为本：由于“善”，人才可能努力向善，否定恶的取向，才可能建立以善为基础的道德学问。不仅如此，性善还被认为源于天道自然，

《中庸》说：“诚者，天之道也；诚之者，人之道也。”这与前面所谈易学中主张人道效法天道的问题一脉相承。对于“恶”，人无法回避它，根据易学原理辩证对立观，恶存在正是对善的说明，没有恶就没有善，种种善行善举也不必贴上价值的判断。为了扬善抑恶，恶被从人性层面的讨论中渐渐转移到“情”的层面，也就是说恶是由于人情的萌动移易所造成的结果，人性的根基还是在于善，也就为道德的培养提供了信心的保证，给人一种新的希望。如何以培养道德来克除恶，关键是在恶行之前的恶念，防止邪念、去除邪念，精神才能保留至善，心灵获得清静，守静而存善，克恶之萌动，烦恼不足以扰心。

求欲求利之心人皆有之，而欲望和利益的获得并非事事顺心，能如愿以偿。欲望达不到，利益被别人占有，比如说没有加薪升职，或者赔钱亏本，种种不尽人意之事的发生，使人失落、悲伤、痛苦，精神上是沉重的打击，但这并不可以成为违背道德良知的理由。通过不择手段即使满足了欲望获得快乐，可失去心灵的安宁，良心的不断谴责将使人精神导致更加不安和悔恨，精神的折磨可谓更甚，一辈子将背负道义的负担。大家所熟悉的历史上武则天为了达到铲除王皇后使自己获得权势的目的，亲手扼杀自己的亲生女儿，但是后来的日子却使她深深陷入自责不安之中，精神总是惶恐不安，得与失恐怕谁也衡量不清楚。所以对于利益的追求，儒家主张以义来调节规范，这就是中国历史上的“义利之辨”。

所谓“义”，孟子释为“人路也”，^①即人的行为规范。

^① 《孟子·告子上》。

这种行为规范在儒家那里就是其一整套以“仁”为核心的伦理道德准则。“利”，利益，专对个人来说就是一己私利，是个体需求，此需求有时与义相一致，有时与义发生矛盾。通观整个儒家伦理史，“重义轻利”、“贵义贱利”一直成为主旋律，为的是把人们从对利的迷恋执着中解脱出来，把义看作第一位，使人们在鱼和熊掌不可兼得的矛盾中，毅然毫不犹豫地选择义。义作为更高价值的取向，会让人感到精神提升和满足，对自我也形成更高价值的评价，比如当你为了朋友的友谊牺牲自我利益时，你会自然地对自己感到自豪，甚至对自己表示钦佩，这就是一种肯定自我的喜悦感，我们也就不难理解那些为了个人尊严、国家的荣誉，而放弃了荣华富贵甚至生命的人，他们常常引吭高歌，欢欣喜悦，因为在他们眼里坚守信念是实现了自我，更超越了自我，个人私利在其眼里已显得微不足道。儒家之“孔颜乐处”已成为后人效法标榜的楷模，从对利的迷恋执着中解脱出来，没有一毫私欲之累，会让人感到精神提升和满足，对自我也形成更高价值评价，这也是精神的自由，洒脱而自得。

当然，这样“从心所欲不逾矩”^①的境界现实中的人不是都能达到，利益的诱惑有时实在令人无法阻挡，就如恩格斯所描绘的，在资本主义社会中，当人们面对百分之五十的利益可能犹豫不决，面对百分百的利益就会铤而走险，面对百分之二百的利益就会抛下人间所有的道德和法律。因此，即使一个道德非常高尚的人，面对选择时，也会心生烦恼，也会有私欲之累。所以说道德精神的培养也不能完全解决此精神之苦，义只

① 《论语·为政》。

在于部分地化解、规导利益。现实总是不圆满的，它需要理想以补充。理想并非悬空存在，又必然落实在现实上。贵义贱利的理念进一步导致较为调和的“义以生利”、“义利合一”，事实上又回到我们所谈易学“中和”的思想原则。儒家把它说明为“极高明而道中庸”，这种处理在化解义与利对人的精神折磨中更为有效和实用。义与利可以化矛盾为和谐，这样更减少了许多无谓的烦恼，精神得到安慰。东汉时的卓茂处处恭守儒家伦理道德，笃信仁爱，留心践履。王莽摄政时，以重官厚禄征他为官，可他毅然放弃种种利益，为保名节弃官归隐。光武帝登基，对他重赏封爵，由此名冠天下，在这之前他不过是小小县吏，此时名利双收，又得保“义”。这样的情况当然最得圆满，但这也是在特定的历史机缘条件下，事实上还是在先对义的选择基础上，也就是“义以生利”。因此，儒家积极倡导的义利合一仍是在对于义为第一位的前提下的合一。协调中尽可能化解双方的矛盾。《易经》比卦中有：“初六，有孚，比之，无咎。有孚，盈缶。终来有它吉。”内心的真诚，自然无过，诚信至极，如同美酒溢出瓶外，会有意外吉祥。通过不断增强道德意识，利欲渐少，却不能走到禁欲的地步，不断发现自己内心的天理良心加以扩充，勿需要死守于“义”而有所忧患，小心翼翼，也不需逐于利而旷荡放逸，利欲熏心，只要通过不断自觉而进入自然洒落的境界。王阳明说：“心体不累于欲，无人而不自得。”“自得”是对天理向人昭明的道德良知的自觉，也是人内心无所累的一种自由，“和融莹彻，充塞流行，动容周旋中礼，从心所欲不逾，期乃所谓真洒落矣”。^①

^① 《传习录下》。

在今天，当人们嘶声竭力地呐喊着“心太累”时，似乎意识到头脑中太多“利”的缰绳圈套着我们。心中道德的信念、亲情的信念已渐渐地抛得越来越远：有的人变成极端个人主义者，只有“自我”和“自利”，没有团体，没有国家，没有民族；有的人制造劣质产品，生产假药坑害别人，盗窃、抢劫、杀人层出不穷。而对于一般人来说，感情需要可以给人带来幸福，同时也不可避免带来心灵的痛苦。感情需要也许比不上金钱带来的快乐更直接，后者被更加看重，现代人面临着逐利而带来的精神危机，什么是美德已成为传统的注脚。但中国绵延已久的重伦理道德的思想并不是如大厦一倾就一堆废墟，它已经凝结成一种民族心理，深深植根于人的心灵，因此，人在道德与私利之间彷徨越久，冲突越大。人们头脑中仍然回旋着孔老夫子道义至上的训条，人是不能没有良心的。在西方，亚里士多德说：“如果人没有美德，人就成了动物中最邪恶、最残暴、色欲和食欲最大的动物。”^①其实，人大可不必如此左右为难，人生享受仅短短几十年，最终散尽成空，人生但主心安理得，活出境界，活出精神的洒落，而通过道德的修养，开阔心胸，自得善养精神，无所累于欲利。

在道德领域中最核心的观念是“仁爱”。《易经》十分强调法天地之德而实现仁爱，就如老子所说天地是没有偏私的大仁，是普遍的爱，对于人来说，就是如孔子所言“泛爱众”。

《易经》便依据法天施仁的原则，其整个价值评判标准，就以善与不善为准绳。大善就“大吉”，善就“吉”，小善就

^① 苗力田主编：《亚里士多德全集》第九卷，29页，中国人民大学出版社1994年版。

“休”；相反，就是“凶”、“咎”、“厉”、“悔”。实行仁爱，对于领导者来说，可使人民顺服，社会和谐：“贞者，正也。能以众正，可以王矣。刚中而应，行险而顺，以此毒天下，而民从之。”^①发扬了“贞”的美德就可治民。《谦象传》说：“劳谦君子，万民服也。”有仁爱之心而谦和，得到万民拥护。事实上，君与民这样一种和谐关系的造成，也就是“仁爱”这种美德发挥出来的结果，君爱民，民富裕起来，内心喜悦，“民悦无疆”，民也爱君，和谐安宁的社会气氛，君得以清静为天下正，没有过多的国务要事疲惫身心，精神轻松愉悦，人民也自得其乐，不必为生计忧心忡忡，整个社会安定、美好，人人都可以颐养天年。

从个人的日常生活来说，在人际关系上普遍遵循“爱人”的原则，“己欲立而立人，己欲达而达人”，“己所不欲，勿施于人”，^②都是一种人与人之间平等互尊的关系，相互尊重就是对他人的认可，是心灵的默契，个人才能从自己的群体中获得精神安慰。现代社会中出现种种所谓俱乐部，便是给人们提供心灵沟通的机会，完全在平等轻松的气氛中，没有了工作中的尔虞我诈、勾心斗角，以及家庭中的种种纠纷，在不相识的人群中你可以尽情抒发心中的愤懑和哀愁，寻找到关怀和安慰。究其实质，人作为一种社会动物，他必须在自己的同类中获得精神情感的需要，儒家所倡导的建立一个人人相亲相爱的大同社会就是希望人能从中满足这种精神需要，过上更美好的生活。

① 《周易·师·彖传》。

② 《论语·雍也》、《论语·颜渊》。

因此儒家大倡仁义，积极建立道德规范，试图把它固定下来，人们只要遵循它就可实现这样的理想，一旦固定下来就形成“礼”，以及种种规约，这确实对改善社会风气、提高人的道德意识起到很大作用，“导之以德，齐之以礼”。在汉宣帝时，以儒家伦理道德教化规导百姓，使得“百姓向化，孝子恭弟贞妇顺孙日益众多，田者让畔，道不拾遗，养视嫠寡，赡助贫穷，狱或八年亡罪囚，吏民向于教化，兴于行谊，可谓贤人君子矣”。^①如此长期陶冶，人们把儒家道德伦理要求作为评判社会和他人的行为善恶的标准，加强了道德的自觉化，成了人们情感和精神价值的归属。众所周知的苏武，为了完成自己的使命，坚守忠君爱国的信念，在九死一生的环境中真正体现出“威武不能屈，富贵不能淫，贫贱不能移”的“大丈夫”精神。这种气节精神正是通过儒家道德而升华出的，是道德自由意志的选择，“为仁由己”；再把自我精神与宇宙精神合为一，“仁者浑然与物同体”，^②浩然广大，这就是更深意义的养神。从一个民族国家而言，这便是民族之精神，是联系每个人内心深处的灵魂。儒家伦理观念的深化逐步内铸为中华民族仁爱孝悌、勤俭朴实、精忠报国的传统美德，正是这样氛围的熏陶下，千百年来中国涌现出一批又一批见利思义、杀生成仁的志士仁人和民族英雄，塑造出一个又一个完美的道德人格。

“鞠躬尽瘁，死而后已”，这样的慷慨陈辞传彻数千年，使人壮志凌云、豪情满怀，我们心中的精神脊梁正激励着人们万众一心，排除万难，共同迈向新生活，迎接挑战，培养心中的民

① 《后汉书·循吏传·秦彭》。

② 程颢：《识仁篇》。

族意识和精神。可见“养神”不限于个人精神，“养生”也就不囿于个人生活的意义。

人和动物不同，每个人都应该有自已的理想和价值追求，有成就一种事业的志向，并为之而奋斗，这是人之所以伟大之处。《钢铁是怎样炼成的》一书再度席卷大江南北，多少热血人士又震颤于保尔·柯察金那句感人的誓言：“我将把自己的生命献给人间最伟大的事业……”这样的崇高志向让人肃然起敬，高山仰止。宋代张载“立言、立功、立德”的人生三立目标也不知激励了多少自强不息的后人。伟大的志向带给人生命的活力，使人精神充实，而去努力实现这种志向，更是人性的升华。没有志向，他可能消极颓靡，甚至走向堕落，精神一蹶不振。《周易》积极倡导人应该树立正确的志向，遯卦九五《象传》说：“嘉贞吉，以正志也。”功成身退，正确吉利，表现其坚实的志向。正确的志向还要使它发扬光大，把个人内在志向变成民众共同志向，同人卦《彖传》说：“文明以健，中正而应，君子正也。唯君子为能通天下之志。”屯卦《象传》说：“云雷，屯；君子以经纶。”志向发扬出来成为人们共同的精神支柱。有了坚定的志向之后，还要为之而奋斗，要自强不息，甚至为之献身。困卦《象传》说：“泽无水，困；君子以致命遂志。”再有多大的困难，仁人君子不惜自己的生命实现志向，精神屹立不倒。正志对于人的养生来说，它让人体会到去实现一个人生目标所带来的乐趣，这种乐趣是在于精神的高昂，排除困难一步步地超越自我，被调动的精神活力给人无限生机，在努力奋斗中感受生命的张力。在感受过程带给人生的意义，无论成功或失败，奋斗中的酸甜苦辣，都让人回味无穷。生命的充实是对于精神最大的抚慰，精神的提升升华

着人的灵魂，这何尝不是一种对于提升生命的“养神”。

我们看到一个有理想有事业心的人，兢兢业业埋头于事业，没有什么怨天尤人，怕苦怕累；而有些人终日“这山望着那山高”，不安心做事，事业没搞好，心情也不舒畅。只有树立了理想，他便不屑于琐事之中的烦恼，不再斤斤计较于蝇头小利，而理想实现的程度越高，他所获得的幸福就越多，生活很充实，就活得很开心。如果成天不学习，没有事业，无所事事地糊涂混日子，失去精神寄托，还谈得上什么人生的快乐？仅仅是追求一时感官快乐，却是对人有百害而无一利的。孔子说过，有益的快乐有三种，有害的快乐也有三种：“乐节礼乐，乐道人之善，乐多贤友，益矣；乐骄乐，乐佚游，乐宴乐，损矣。”^①礼乐、善言、交友的快乐是有益的，而骄纵快乐、游佚宴乐却是有害的，也就是说要寻求积极健康的快乐。儒家倡“求道”，具体就是把“尊德性、道问学”作为自己的志向，并且把它看作人生的快乐。孟子谈到君子有三乐：“父母俱存，兄弟无故，一乐也；仰不愧于天，俯不忤于地，二乐也；得天下英才而教育之，三乐也。”^②家庭平安、心地坦然、教书育人，此三乐只有第二种乐在于自我的努力，不断地追求自我人格的完善，堂堂正正做人，俯仰无愧，乃是君子本色，“俯仰终宇宙，不乐复何如？”^③

但现实中这样俯仰无愧的人格极难实现，人格的扭曲和分裂带给人沉重的精神压力。通观古今中外思想家关于人格的理论，在东方文化中人格就是作人的资格和标准，古人因此通过

① 《论语·季氏》。

② 《孟子·尽心上》。

③ 陶渊明：《读山海经》。

人兽相区分来讨论，即“人之所异于禽兽者”，从伦理学方面建构理想人格。而西文人格一词 personality，源于拉丁文 persona，直译为“面具”，是演戏中不同角色戴的脸谱，因此谈人格重在从心理学角度，探讨健康人格的培养，因为在现实中每个人总要扮演不同角色，各个角色的社会关系不同，承担的责任和要求不同，就可能造成角色错位，而形成双重人格，即是说社会对角色的要求与自我人格发生矛盾。例如一个人在工作中总是谨小慎微，言听计从，恭顺谦卑，然而这与他内心独立好强的性格截然相反，每天就必须像演戏一样，戴着假面具，心里却感到抑郁、苦闷、烦躁、焦虑，由于意志薄弱而损害了精神健康。而现代社会学、心理学研究表明，当角色人格与个人兴趣、爱好、理想相一致，是出于个人自愿选择时，他便会把自我人格与角色人格有机地融合为一体，心情愉快，而能更好发挥潜能。

100

人格的双重化与社会机制有很大关系，在宋明之际，官方把儒家伦理推到极端，片面提倡所谓“天理”，结果是培养了一大批“伪道学”，所谓“满嘴仁义道德，满肚男盗女娼”。现代社会中，阳奉阴违、口是心非的大有人在。我们要培养健康的人格，使思想高尚、意志坚定、心胸开阔、情绪稳定，就应该树立一个理想，培养高尚的情操。

易学中给我们留下宝贵的精神财富，正是铸造我们精神的血液和养料：“天行健，君子以自强不息。”这种刚健自强的精神正是我们前赴后继、自勉自励的基础。没有进取心也就一事无成，人就应该“终日乾乾”，“刚健笃实辉光，日新其德”，时常“反身修德”，要“见几而作”、“进德修业”。人在这一生中应珍惜宝贵的时光，以自己坚持不懈的执着追求

赋予有限生命永恒的意义，从而达到卓立乾坤、德侔日月、“穷神知化”的境界。《易传》中谈道：“刚柔者，立本者也”；“尺蠖之屈，以求信也，龙蛇之蛰，以存身也”。这正向我们昭示着人生的真谛：人生所采取应该是这种刚柔并济、劳逸结合、动静有度、进退顺时的态度，灵活而又通达。《易传·象恒》说：“雷风，恒；君子以立不易方。”人要效法大自然的“天地之道，恒久而不已也”，在任何处境中都要充分保持自己独立意志和人格尊严，“三军可夺帅也，匹夫不可夺志也”，^①伯夷、叔齐“义不食周粟”，能够“不降其志，不辱其身”，^②也即《易传》中所谈：“独立不惧”，“不事王侯，高尚其事”。《易传·系辞上》说：“乐天知命，故不忧。”《易传·象传·大有》说：“顺天休命。”都是肯定人在短暂的一生中，应热情豁达、积极乐观地对待大自然所赋予的一切，以“厚德载物”的胸襟，虚怀若谷，无所不容，会通万物，为学做人都要在其乐融融的愉悦心境中，进而得以实现“与物为春”的“天乐”。

总之，经过道德修养的不断提升，澡雪精神，达到道德的自由状态，人便获得一种悠然自得的生活方式和超尘拔俗的审美境界。

2.4 进退自如，逍遥精神

《周易》积极倡导一种刚健有为的精神，鼓励人们进德修

① 《论语·子罕》。

② 《论语·微子》。

业。儒家从而发扬了这一精神，以“修齐治平”，“立德、立言、立功”的人生准则激励人们积极践履、建功立业，表现出积极入世的精神。但是，《周易》中同样谈“遁隐”，如遁卦：“遁：亨，小利贞。”退避而获亨通，是从消极方面坚守正道，其《彖传》说：“遁亨，遁而亨也。刚当位而应，与时行也。小利贞，浸而长也。遁之时义大矣哉。”可见，通过“遁”而坚守正道，因时制宜把握行为准则非常重要。这种遁隐显然不是意志消沉、郁郁寡欢的沉寂，而是坚守正道的另一方面，因此，在精神上仍是积极乐观的，甚至是自由的，并不因隐而有所累心，可谓“遁世无闷”，甘心隐居而不感烦闷，这即是精神获得逍遥自由的两个方面，进亦乐，退亦乐，不管在庙堂，还是山林，内心无所执著，游外方内，游刃于红尘中，用庄子的话说可以全生保生，精神畅游，享尽天年。

要达到这种不为任何外物所羁绊，最终要落实到人内心的态度，即能否超越，佛教所说能否看“空”。如果只淡泊了名利，回过头后竭尽各种方法追求养生，这何尝又不是一种执著，违背了养生主旨？老子说要无身才能成全身，我们应该怎样认识生命的真谛，采取何种生死观，才能避免我们的养生盲目而动？这是一个根本问题。

人们总是回避“死”的字眼，“死”总不受人们欢迎，“死”总意味着永别，不能与亲人享尽天伦之乐，不能遭遇人生的种种历程，再也看不见阳光、鲜花，听不见欢声笑语，食不到美味佳肴。其实正因为有死，人们才总是追求长生不老的梦想，才汇成如此丰富的养生文化。生老病死不可抗拒，面对死的问题，我们如何认识它？是恐惧、痛苦，一味回避？还是乞求宗教的救赎？如何认识死，也就决定了一个人如何看待

生，如何对待自己生命的问题。死的必然也许不被任何人所怀疑，道教追求长生不死方术，服食丹药，但被金丹烧得唇焦舌烂、肝肠寸断、倒毙炉前者大有人在。内丹功法虽可延年益寿，但终不能炼得肉体长生。宗教以灵魂不死的说教，以减轻死亡留在人们心头浓厚的阴影，但灵魂的存在毕竟无所对证，我们在第一部分中就谈到了“形神之辨”的问题。死作为生的对立面，“有生者必有死，有始者必有终，自然之道也”。^①现代自然科学和哲学的进一步发展，人们对自身的认识更为深刻，人的生命与任何自然存在物一样有终结。因为死亡的必然性，便决定了人们看待生。

生命是短暂的过程，白驹过隙、一晃如梦的感叹道出人深深的惋惜和留恋，生命在时间中流逝，人生短促，李白在他的诗中吟诵道：“君不见，高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪。”所以，人们总是倡导惜时如金，赋予生命意义。有的人看到人生短促，崇尚享乐主义，“人生如朝露，行乐需及时”。《列子·杨朱篇》认为人的贤愚贵贱最终皆为腐骨，没有差别，所以说要恣耳、目、鼻、口之欲，恣体之安，恣意所行，甚至连性命、健康都不顾，直到患腹溢而不得恣口，力惫不得肆情。除了这种享乐主义，在功利主义者看来，人“喜利畏罪”，因此，人生就是不断求利，“人为财死，鸟为食亡”，“人不为己，天诛地灭”。但是，在中国传统思想的主流中，儒家道德理想主义与道家自然主义互为补充，再加上佛教看空解脱的思想，共同塑造了一种平静超然的生死态度，在肯定生命、积极追求人生的价值同时，却不执著、不拘泥。如

^① 扬雄：《法言·君子》。

果客观环境有所不容，则可享受另一种生活，顺达适性，无所不尽情。珍惜生命便是珍惜生活的每分每秒所赋予的，乐天知命，生活该如何就如何，怨天尤人只是增加无谓的烦恼。能够这样达观超然，便是透悉了生命的真谛，没有任何事物能够打扰你心灵的宁静。精神自由逍遥才是最高境界的“养神”。

在庄子思想中兼有避世、顺世、游世几种态度，而无论采取何种态度都是以获得精神自由、保全自身为目的，他一方面批判现实仁义道德规范对人的束缚，在精神上限制了人的自由意志，各种假仁假义使人失其常然，丧失素朴本性，精神扭曲，因此主张以无拘无束来一番“逍遥游”，这种自由不可能完全实现于人生中，他便设计于精神领域，驰骋于冥冥的内心自由，在精神上不为外物所累，“出六极之外，而游无何有之乡”，“茫然彷徨于尘垢之外，逍遥乎无为之业”，^①通过内心悠然忘我的想象，达到神游。庄子认为要以“齐”的态度达到“齐生死”，生也好，死也罢，忽然而已，如同四季流变的过程，没有什么大不了，所以当庄子妻死，别人为表同情而吊唁，庄子却“箕踞”在那里“鼓盆而歌”，无疑是对那些贪生怕死的人的深刻讽刺。庄子认为在现实世界中仍然要保持精神逍遥，保全自身，名利好坏无非是要拿来给别人看，因为炫耀自己而由此徒劳自己身心，根本没有必要，应该在好与坏交界处找一条中缝，顺着空隙，不偏不倚地正道直行，在材与不材之间来个中和，正像“庖丁解牛”所阐发的道理，“以无厚入有间”，从而做到解无数头牛而“刀刃若新发于石”，最后文惠君不由自主地高呼：绝妙之极，我懂得该怎样养生了！外

① 《庄子·应帝王》、《庄子·大宗师》。

化而内不化，形虽顺物而心脱俗，混迹世俗之中而存志山林，这就是后来被士大夫推崇的“朝隐”的处世之道，也同作为一种保神养生之策。

魏晋之际所倡的“名教中自有乐地”，也就是说不必寄情山水，在名教中同样可得精神的快乐，“常游外以弘内，无心而顺有，虽终日挥形而神气无变，俯仰万机而淡然自若”。^①梁武帝在《全道德论》中曾有一番高论，他说：“物我俱忘，无贬廊庙之器；动寂同遣，何累经纶之才。虽坐三槐，不妨家有三经；接五侯，不妨门垂五柳。……或出或处，并以全身为贵；优之游之，咸以忘怀自逸。若此众君子，可谓得之矣。”^②这番话就是既仕且隐的生动写照，随遇而安，心无物累。但这种游世态度常常又被斥为“滑世”，毫无责任之感，一些忧国忧民的仁人志士身处乱世，无法在保生和求得内心安宁之间达到统一，于是为了精神的自由安宁，“邦无道卷而怀之”，^③追求“高蹈风尘外，长揖谢夷齐”，^④“啸傲遗世罗，纵情在独往”^⑤的逍遥自在，通过寄情山水而畅神。《世说新语·言语》载，王司州至吴兴印诸中看，叹曰：“非唯使人情开涤，亦觉日月晴朗。”突出了在山水中所得的愉悦性。宗炳谈“万趣融其神思”，人与自然山水愉快的情感邂逅，主客体融为一体，忘记了纷争算计，在自然中畅养生，尽得天年。

对于现代人来说，这种进退自如的处世养生方式可以说正

① 郭象：《庄子注》。

② 《全梁文》卷十七。

③ 《论语·卫灵公》。

④ 郭璞：《游仙诗》（其一）。

⑤ 郭璞：《游仙诗》（其八）。

切中时弊，人们总是进亦忧，退亦忧，有名利了就怕失去，千方百计保住它，处在高位不舍离去，这样被认为将会失去正道，泰去否来。《易经·乾象传》说：“亢龙有悔，盈不可久也。”在高位不可长久，否则后悔莫及。《老子》中谈到：

“功成身退，天之道也。”有进则有退，不必一味执著，否则适得其反，更伤神害生。而退下来之后，有的人苦苦留恋，茫然若失，以前的意气风发、威风赫赫、指点江山总是让人回味，而此时的平淡之极又令人失落不已，因此一天天郁郁寡欢，没精打采，影响了精神健康。在中国传统文化精神里所昭示人们的是，不管在怎样的生活际遇中，都保持达观，精神自由，想得开了自然海阔天空，随处都有快乐，生活本来就是平淡的。对于平常之人，并未获得多大的名利地位，有人也就整天埋怨命不好，运气差，有人自觉怀才不遇，种种愤懑聚于内心，精神不畅。人们常谈“命”决定了人的一生，而对于命运似乎很难说清，它既是他主性与自主性的矛盾统一，也是必然性和偶然性的对立统一，顺天知命并非无所作为，等待命运的安排，但的确有时命运捉弄人，人无能为力。正确看待命运，就要看到其必然的一面，如一个人的出生时代、社会环境等无法改变，因而说“知命”；另一方面，命运还有自主性，一个人不能安于所限，放弃个人努力，而要勇于挑战命运，激发生活的斗志，相信机遇总是垂青有准备的头脑，最重要的是任何时候都不能对生活丧失信心，不管生活是灿烂还是平淡，心情都应该是愉悦的，精神是自足的，平淡的生活也总是其乐融融。我们发现那些长寿高龄的老人并非都是处于富贵之家，却常常来自布衣人家，谈及他们的养生之道，他们总是津津乐道于自己的生活，从平淡的生活中寻找快乐，保持心情平静。一如禅

悟之后，法法是心，尘尘是道，好不潇洒，所谓：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。”^①在适意自然中把佛国移到人间，带有无尽的生活情趣。宋代居士林逋，自笑以梅为妻、以鹤为子。禅师释得诚这样描述自己钓鱼的乐趣：“千尺丝纶直下垂，一波才动万波随。夜静水寒鱼不食，满船空载月明归。”钓鱼的最大乐趣不在于钓鱼的多少，而在于心情的愉快。禅师们的生活是自由的，临济禅师谈到禅僧的日常生活说：“你若欲得生死去住，脱著自由，即今识取听法底人，无形无相，无根无本，无住处，活泼泼的。”^②临济点出了禅宗的秘密就是“活泼泼”的生活本身，是精神的自由。

总而言之，对于每个血肉之躯的生命个体来说，生活中最直接的养神保生方式便是全身心热忱地投入生活，生活的充实将使你消除孤独寂寞，生活中无处不有的乐趣将使你忘记烦恼。每一种生活方式都有它的苦乐，那又何不潇洒走一回，求得精神的逍遥自由。

通观中华养生文化中养神领域，我们处处都可见到《周易》作为养生思想源头的悠久深远影响。最基本的是人们对于自身肉体和精神二方面的认识，是根源于《周易》中阴阳对立统一关系的。并且这种整体统一观直接决定了人们养生的思考角度，形、气、神三者一体，心、性、神三者一体，修身、做人、立业三者一体，都是从一个整体相联的方式探讨如何协调身心内外。从个人的情感精神的协调，再深入到道德精神的升

① 慧开：《无门关》。

② 义玄：《临济录》。

华培养，从而扩展到人类精神的培养，延伸到与天地自然精神的冥冥相通，使个人精神真正获得自由的解放，逍遥于无何有之乡，这无处不体现着《周易》“阴阳不测”、“穷神知化”、“天人合一”的终极境界。同时，在此养神的层层深入之中，又时时闪耀着《周易》“中和”原则的主旨，刚柔并济，动静有度，劳逸结合，节宣相适，进退自如，等等，在此指导下，才孕育出如此丰富的养神保生思想。这笔宝贵的财富，在当今物质生活发展到相当水平，人们日益提高精神生活的需求中，将体现出它恒久弥新的价值。



《周易》与道家养生

在中国传统养生文化中，从理论到实践，实以道家^①最为绵远悠长，博大精深，代代相传，绵延数千年，纵横内外丹，上下天与人。既有黄白之术，更重内丹即今所谓气功修炼；既炼形延命，又炼心炼性；尚无为，重自然，求身心、形神协调，觅人与自然环境和谐，最高目标是天人合一，入圣登真。

3.1 易老圆通

道家养生学渊源流长。据《庄子·在宥》，“黄帝立为天子十九年，令行天下，闻广成子在于空同之山，故往见之”，向广成子询问治身修养之道。这当然只是神话传说，未可足为凭信，但至少说明，远在千余年之前的原始社会末期，即传说

^① 道家本哲学派别，道教乃宗教组织，本不可同日而语，但道教养生之道实祖述老庄，融会《周易》，其精华要义皆本于易、道阴阳生成原理；且道教人士均自称为“道家”，历史上道门外人也多呼道教为“道家”，道家、道教实有不可分割的密切关系，因此本章所指“道家”，既指先秦老庄道家，又指后世道教。

中的黄帝时代，远古先民们即已重视生命，热爱生命，对养护生命作出了可贵的探索。春秋战国之际，百家争鸣，老庄崛起，其著《老子》、《庄子》，不仅被后世道家道教视为主要经典《道德经》、《南华真经》，而且也被视为养生之道的宝典。

老子以“道”立论，涵括天人，生成演化，皆归宗于“道”；这与《周易》的“阴阳”生成演化原理，互为印证，相互发明，有着极为密切的联系。《周易》以“阴阳”为世界架构模式，认为人生生命的最高境界就是保持阴阳二气的和谐互动，即“保合太和”；^①而《老子》讲“道生一，一生二，二生三，三生万物”，讲“万物负阴而抱阳，冲气以为和”，^②也是认为要保持阴阳这两种对立的元素交合统一，实现和谐的良性互动，方能达到“和”的生命高级境界。在阴阳二元对立统一的思想之下，老子告诉我们，必须处理好有无、虚实、贵贱、动静、水火等一系列哲学范畴，而要保持这些二元对立关系的和谐互动，就不能执着有为，刻意行事，最好的办法莫过于顺天应人，遵循阴阳生成变化的自身运动规则，贵雌守柔，纯任自然，让事物，包括人生等的二元对立关系和谐互动，让事物自身最自然、最原初的生命状态自行显现。庄子继承老子思想，提出了“真人”的人生生命理想，以真人——即回归大道的真正的人——为养生的最高目标。庄子并具体提出了一系列的养生之法，如“内向”、“坐忘”、“心斋”等。

汉末，道教兴起，祖述黄老，融贯易、道，继承晚周仙道

① 《周易·乾象传》。

② 《老子》第四十二章。

“行气”、“导引”、“房中”等神仙方术，使先秦道家养生之道逐渐神秘化、宗教化。这一特点既使道家养生蒙上了神秘的宗教迷信暗影，又使易道养生出入于道教内外，取儒、释等养生思想，发扬优秀传统，道一以贯之，术却新浪叠翻，成为中国传统养生文化中的一大笔财富。后汉魏伯阳，撰书《周易参同契》，援易入道，以《老子》、《周易》等共有的天人合一模式为思维基点，糅合易、老哲学于一炉，奠定了中国道家传统内外丹学的理论基础，被称为“万古丹经王”。

魏伯阳，事迹不见于正史，最早记载其事迹的，是晋“抱朴子”葛洪的《神仙传》。传内说：“魏伯阳者，吴人也。高门之子，而性好道术，不肯仕宦，闲居养性，时人莫知其所从来。谓之治民、养身而已。”^①在五代后蜀时，彭晓著《周易参同契分章通真义》序中，谈到了魏伯阳撰《参同契》的由来和师传关系：

按《神仙传》真人魏伯阳者，会稽上虞人也。世袭簪裙，唯公不仕。修真潜默，养志虚无，博赡文词，通诸纬候，恬淡守素，唯道是从，每视轩袁如糠粃焉。不知师授谁氏。得《古文龙虎经》，尽获妙旨，乃约《周易》，撰《参同契》三篇。又云：未尽纤微，复作《补塞遗脱》一篇，继演丹经之玄奥。所述多以寓言借事，隐显异文。宗示青州徐从事，徐乃隐名而注之。至后汉桓帝时，公复传授与同郡淳于叔通，遂行于世。^②

① 《云笈七签》卷一〇九第五，见《正统道藏》第38册，台湾新文丰出版公司1977年版，第384页。下引此书，仅标册、页数。

② 《周易参同契分章通真义》序第一，《正统道藏》第34册，第258页。

这与葛洪的记叙除魏伯阳的乡籍不同，此外在出身、行世、撰书等基本问题上，并无相悖。其中的基本信息是：魏伯阳虽出身高贵，然不肯仕宦，是一位热衷道术、对养生之道具有深刻体会、对炼丹之道有杰出贡献的隐士。葛洪《神仙传》又说：“伯阳作《参同契》、《五相类》凡二卷，其说如似解释《周易》，其实假借爻象以论作丹之意，而儒者不知神仙之事，多作阴阳注之，殊失奥旨矣。”^①

《周易参同契》神秘晦涩，虽注家众多，据统计有四十余家之多，然意见歧异，莫衷一是，其原因就在于《参同契》

“假借爻象以论作丹之意”，援易入老，杂糅炼丹、黄老和周易卦爻的结果。所谓“参同契”，宋代俞琰解释道：“参，三也；同，相也；契，类也。谓此书借大易以言黄老之学，而又与炉火之事相类，三者之阴阳造化殆无异也。”也就是说，俞琰认为易道、黄老、炉火炼丹原理相类，都是阴阳二气运动变化的原理。《参同契》本身也是这样认为的：“大易情性，各如其度；黄老用究，较而可御；炉火之事，真有所据。三道由一，俱出径路。”^②

如前所述，《周易》与《老子》相互发明，互相印证，俱是用二元对立架构模式构建宇宙生成演化原理，易、道之间本就联系密切。《老子》与《周易》一样，其实同宗远古天人合一的思维模式，“推天道以明人事”，天与人之间是一种二元对举相互运用、相互阐释的张力关系，一方面天道是人事经验

① 葛洪：《神仙传》，《正统道藏》第38册，第385页。

② 彭晓：《周易参同契分章通真义·大易情性章第八十五》，《正统道藏》第34册，第294页。

的提升和总结抽象，即所谓“仰则观象于天，俯则取法于地，观鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物”^①的结果；另一方面，天道又是人道行事的行为准则。因此，人道的法则既由天道派生、推衍，同时，天道又可以由人道的经验不断积淀、总结、提升，从而为天道内容的不断生成丰富提供源泉。事实也正是如此，易学在发展过程中，在天人合一思维框架下，由天道阐发人道，由人道上提天道，人道、天道的内容都不断丰富生成。《四库全书总目》指出：“易道广大，无所不包，旁及天文、地理、乐律、历法、韵学、算术，以逮方外之炉火，皆可援易以为说。而好异者又援以入易，故易说愈繁。”^②这种看法，在道家内部也是如此，宋著名道家炼养学者陈抟撰《麻衣道者正易心法》一书中说：“羲皇易道，包括万象。须知落处，方有实用。……六十四卦，无穷妙义。尽在画中，合为自然。”正因为易之“生”道与老之“自然”之道本就相通相同，再加上两汉时，焦贛、京房演《易》学，以推阴阳、言灾异，通合天人之道，盛行于世，在这种影响下，魏伯阳以易之天道解说道家养生炼丹之人道，又以炉火养生之人事经验上贯易之天道，从而杂糅方士炼丹、道家养性、周易卦爻三者一体，发展出“易老圆通”的道家养生之道，这不仅是可能的，也是理论思维发展和养生实践发展的必然。

由于魏伯阳《周易参同契》杂糅炼丹、黄老易学于一体，用语隐晦，就使后世对《参同契》的理解互相歧异：有主《参同契》的中心思想是炼服金丹的外丹说，即通过烧炼铅汞（水

① 《周易·系辞下》。

② 《四库全书总目·经部·易类》。

银)等物质,使其发生化学反应,合炼成丹,吸食成仙;有谓《参同契》乃调和阴阳,即修炼自身精、气、神三宝,从而结成内丹吸食的修炼途径(即今之所谓气功)。实际上在《参同契》中,内、外丹兼综,为以往炼丹术、养生术的综合总结。

《周易参同契》易老圆通,总结出内外丹并用的丹道养生,成为后世道家养生的主要途径和手段。魏伯阳之后,在魏晋南北朝,内丹之道隐而不彰,而外丹与吸食等方术大行其道,涌现出一些著名的炼丹道士,如葛洪、陶弘景等。服食外丹“尸解成仙”,这只不过是古代不了解自然科学的修仙之徒的主观臆想,是不可能成功的,倒相反因为吸食所谓“金丹”中毒而亡的却大有人在。不过道家炼外丹不仅为化学发展作出了贡献,制药医学也随着炼丹术的发展而应用临床,为人体生命的养护、救治作出了巨大贡献。许多著名的炼丹道士本身就是医学家,陶弘景、被称为“药王”的隋唐孙思邈便是其中杰出的例子。中晚唐以后,由于外丹吸食成仙实验多次失败的惨痛教训,道家养生开始偏重于内丹之道。一大批内丹养生家风起云涌,活动于山间乡野,代相传援,分化演派,从而呈现出取代道家传统一切炼养方术的趋势。内丹养生,本《周易参同契》的基本思想发挥演化,以正阳子钟离权、纯阳子吕洞宾为先驱,融摄儒、释修养之道,崇尚自然无为,性命双修,自宋朝以后,分化为所谓的南、北、东、西、中等五大派别,洋洋大观,备尽广大而又极尽精微,构成了传统道家以“自然无为”为基本特征的养生文化,为中国传统养生文化构筑了坚实的基础和丰富的内容。

从以上概观道家养生文化的发展史中,可知这种文化经历了相当曲折而复杂的漫长历程,在历史上,道家养生因为道教

的神学宗教依附而罩上了神秘的荒诞阴影，又因为沽名钓誉之徒的利用，投统治者“求仙不死”的欢心而玷污名声；在今天，内丹等养生之道更被一些别有用心敛财求名的“大师”利用歪曲，而弄得备受曲解，使得人们至今觉得道家养生神秘莫测。用科学的眼光，以正确的世界观、人生观为指导，肃清依附在道家养生之道上的封建迷信，汲取传统养生文化的精华，发展人体生命科学，为现代人提高生命质量，肉体生命和精神生命双修双升提供有益启示，这才是对待传统道家养生文化的正确态度。

3.2 形以术延

道家养生之道，纵以观之，上下数千年；横以概之，无非“动”、“静”两途。动注重形体锻炼，静尤重心神调养，然无论动功静功都要求形神合一、阴阳和谐，才可以达到最佳的生命状态。阴阳和谐，动静相应，这与《周易》的动静原则是一致的。《周易》讲“一阴一阳之谓道”，“生生之为易”，世界的本质是运动的，静只是动的一种特殊形式；但是，动又是与静密切结合的，动即阳，阴即静，一阴一阳，一动一静，一辟一阖，这才是“道”的真理。阴阳相互为用，对立统一，孤阳不长，孤阴不生，动静结合。依据八卦太极图，阴中含阳，阳中又含阴，相互包含，互依互存，因此动中含静，静中复含动，生命运动必须有动有静，动中有静，静复归动，动静一如，方可臻入生命化境。光炼静功，则易腿脚不灵，落下痼疾；光修动功，则易脾气暴躁，心火旺盛。道家养生一般都主张动静双修、形神相合。

动静两功修炼方术，渊源都甚古。据蒙文通先生考证，晚

周仙道有三派，为“行气”、“服食”与“房中”。道家以黄老与《周易》之道圆通为哲学思维基石，继承这些方术，发展出自己的一系列修炼之术：

（一）守一

守一是道家早期修炼方术之一，其主要思想是保持人体自身的精、气、神三者合而为一，使之不发生分裂，不内耗，不外逸，长期充盈体内，与形体相包而为一。道家修炼徒认为修炼此术可以延年益寿，“长生久视”。守一之法来自先秦道家老庄养生之方。《老子》第十章讲：“载营魄抱一，能无离乎？”后世道家修炼徒皆释“营魄”为“魂魄”，“载营魄抱一”即保持人体形神合一，心神内部魂魄合一。庄子继承老子守一之法，提出“我守其一”的思想。《庄子·在宥》中，黄帝向广成子询问修身之道，广成子讲：“目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。……我守其一，以处其和，故我修身千二百余岁矣，吾形未尝衰。”广成子认为要少见少思，神不外泄，方可长生。后世道家继承发展老庄“守一”之旨，变化出多种侧重点不同的炼养方术，归纳起来大致有以下几种：守神，即保持精神合一；守气，即保持人身精气不乱；守精气神，三合而为一；守三丹田，即保持上、中、下三丹田（一般认为上丹田在两眉之中、中丹田在心脏、下丹田在脐下一寸）等。守一重心神而不是炼形体，属静功，主旨是排除心中杂念，使心神安静，神经系统能精力充沛，从而强身健体。守一之术后来成为内丹修炼的重要方法而被继承发展。

（二）心斋

心斋是先秦道家庄子的养生思想。斋，即斋戒，谓把心室打扫干净，就像斋戒祀神一样，就是说保持心神宁静，勿生杂

念，使整个心灵获得良好的休息调节。《庄子·人间世》说：“气也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者，心斋也。”

（三）坐忘

坐忘也是先秦道家庄子的养生思想。语出《庄子》：“堕肢体，毁聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。”庄子的意思绝不是要真的毁掉身体，捣烂“聪明”，他的意思是说应该忘掉那种斤斤计较于“肢体”，即时刻挂念身体、以小聪明为务的态度，方能获得真正身体健康、心灵聪明，也就合于大道，获得良好的生命状态。

（四）存思

又叫“存想”，其主要办法是闭合或微闭双眼，存神内想观察某一物体（在道教宗教修炼里，一般是指某种神真）的形貌、活动状态等，目的是集中心神，统一思想，排除杂念，以期达到气功境界，从而祛病延年，锻炼身心。在内丹兴盛以前，存思术一直很盛行，流传着数十种存思修炼方术，如存思三洞（洞天、洞地、洞渊）；存思三宝（道宝、经宝、师宝）；存思五脏；存思玄一老子（即道教教主太上老君）等等。因其附会神学，不免荒诞不经，牵强附会，但在集中意念、调合心神等方面，对今天现代人在繁忙紧张的生活节奏下调整情绪，亦有有益启示。晚唐以后，存思术逐渐被新兴的内丹术所继承取代。

（五）行气

又叫炼气、食气、服气。是指一种以呼吸吐纳为主，侧辅以导引、按摩等的养生方法。其目的在于以本身心灵，调动体内之气，充盈身体，祛病延寿。行气一般又分为外息法和内息法两大类。晚周仙道修炼三派方术中，以王乔、赤松子为代表

的行气派“于古为最显”，^①道家行气炼养即继承此而来。对于气，道家十分重视，《太平经》卷四十二说：“神者，乘气而行，故人有气则有神，有神则有气，神去则气绝，气亡则神去，故无神亦死，无气亦死。”^②现存战国时的石刻文《行气玉佩铭》记载了古代炼养家具体的行气方法，郭沫若先生译述为：“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。……顺则生，逆则死。”^③魏晋至隋唐期间，道家行气术较为兴盛，出现了许多著名气功家，创造了许多行气方法。其中较为著名的有“陶弘景六字诀”；^④“张果先生吸气法”；^⑤“太无先生吸气法”；^⑥“墨子闭气行气法”^⑦等等。行气术后来为道家内丹继承发展。

（六）按摩

又叫按跷、按蹠、挾形、推拿，属道家养生外功。其主旨是用手捏摩揉搓身体肌肉，促进血液循环系统良性运作，是调整人体神经系统功能和人体生理机制的祛病健体术。按摩术在先秦与秦汉时医家中已是十分流行。《黄帝内经·素问》中对此术已有记载，其《血气形志》篇有“治之以按摩”，《异法方宜论》中有“导引按跷”，《调经论》中有“按摩勿释”等说法。据《韩诗外传》记载，传言战国时神医扁鹊为虢太子治病时，让弟子“子游按摩，又仪反神，子越挾形，于是世子复

① 蒙文通：《古学甄微》，巴蜀书社 1987 年版，第 336～337 页。

② 王明：《太平经合校》，中华书局 1960 年第 1 版，第 220 页。

③ 郭沫若：《奴隶制时代》，人民出版社 1973 年版，第 262～263 页。

④ 陶弘景：《养性延命录·服气治病》。

⑤ 《云笈七签》卷五十九，《正统道藏》第 37 册，第 1331 页。

⑥ 《云笈七签》卷五十九，《正统道藏》第 37 册，第 726 页。

⑦ 《云笈七签》卷五十九，《正统道藏》第 37 册，第 727 页。

世”。^①道家炼养引进此术，以《周易》动静相结合的原理为指导，与存思等静功修炼相配合，创造出门类繁多的按摩方法，以期达到祛病延年以至长生的目的。从葛洪到宋明，历代道书中都有按摩法的记载，如《云笈七签》卷四十八中有“按天庭法”；宋人蒲虔贯《保生要录·调肢体门》中有“掩目摩面法”；唐宋著作《三洞枢机杂说》有“啄咽按摩法”；明代百岁道人冷谦所著《修龄要旨·却病八则》中有“擦涌泉”、“擦肾俞”、“摩耳目”等方法。诸书所载按摩方法，虽侧重点各有不同，大抵都是心思排除杂念，双手搓热，揉擦捏摩眼、耳、眉、山源（鼻下人中左侧）、天庭（两眉间骨凹处），颧骨、头发、胶（丹田）、肾俞（背部腰中肾俞穴）、足底涌泉穴等全身器官、穴位乃至全身，以期通泰血液循环，气血调和，阴阳平衡，精力充沛，强身健体。

（七）导引

导引即导行引动肢体，以期通泰经络血脉。修炼者通过一系列的俯仰屈伸身体运动，从而锻炼形体的一种养生术，与现代的体操有些类似，属动功。唐道家养生家司马承祯《服气精义论·导引论》中说：“夫肢体关节本资于动用，经脉荣卫实理于宣通，今既闲居，乃无适役事，须导引以致和畅，户枢不蠹，其义信然。”^②道家认为经脉应是“户枢不蠹”，须顺应这个原理，适当运动，通助消化，理通经脉，促进血液循环，从而达到祛病延年的目的。

导引术起源很早。据《吕氏春秋·古乐》称：“昔陶唐氏

① 《丛书集成初编》第0525册，中华书局1983年版，第130页。

② 《云笈七签》卷五十七，《正统道藏》第37册，第706页。

之始，阴多潜伏而湛积，水道雍塞，不行其源，民气郁阏而滞着，筋骨琴缩不达，故为舞以宣导之。”^①这种通筋利骨所宣导的舞蹈，实为后世道家导引之雏形。后来，医学家和神仙家从治病和养生的目的出发，发展它为导引术，从而流传于世。

《庄子·刻意》讲：“吹噓呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣，此道行之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”说明神仙家修炼此术，从而达到了彭祖那样的寿龄。直至宋代内丹一统道家养生术之前，导引和服气等其他养生术一起，为道家各派所共习，并出现了大量的具体导引方法。相传为三国时期神医华佗所创之“五禽戏”，即是道家导引术。陶弘景在《养性延命录》里记载了五禽戏，它是模仿虎、熊、鹿、猿、鸟等五种动物的活动形态，编制的一套身体运动导引程式，用以健身。五禽戏一直被传下来，并不断演化，还曾出现过“七禽戏”等导引术。历代道书记载了大量的导引方法，千姿百态，式样繁多，实为我国先民探索强身健体之道的一大宝库。后来，这些道家导引术和行气等养生术结合在一起，发展出到今天仍广为流传的八段锦、十六段锦、太极拳、八卦掌、形意拳等内家拳法。实践证明，这些养生术对于提高人体体质，促进身体健康，具有重要的作用。

（八）房中

房中术又称阴道、黄赤之道、混气之法、男女合气之术、闺闱之道等，是道家在男女性生活方面的养生术。房中术起源于战国神仙家，据蒙文通先生考证，晚周仙道三派中，房中起于秦中，以容成、务成子为代表。后世道家继承仙道方术，也

^① 《吕氏春秋校释》，陈奇猷校释，学林出版社 1984 年第 1 版，第 284 页。

一直注重房中术的探索。直到宋理学兴起，大讲“存天理，灭人欲”，房中术被视为邪术，加上房中术内确有一些专事张扬房中之糟粕，如“三峰采战法”等，使其沦落为玩弄女性的淫秽之术，因此，房中术被冷落下来。在这之前，房中研究较为流行，出现了大量阐述房中的著作。其中如梁著名道士、大医药家陶弘景在所著《养性延命录》中即辟专章《御女损益篇》阐述房中术。道家房中术以易道天地阴阳和谐为理论基石，其主旨在于认为男女之道上同天地阴阳之道，应畅阴阳之和，顺男女之情，欲而不禁，欲而有节，还精补脑，以期达到自身身体阴阳和谐，健体强身。其主旨并不在于尽情以取乐，恃艺宣淫。所以《汉书·艺文志》说：“房中者，情性之极，至道之际。是以圣王制外乐以禁内情，而为之节文。传曰：先王之作乐，所以节百事也。乐而有节，则和平寿考。及迷者弗顾，以生疾而殒性命。”道家房中术认为，人体“三宝”为精、气、神，精足则气旺，气旺则神全，如人体能常保持精足、气旺、神全，则必然健康长寿，否则，不断损耗三宝，必罹病体衰，甚至“精尽人亡”。因此，需“爱气、尊神、重精”。道家房中术，总的说来，就是讲求重精、宝精的修炼术。道家房中养生虽然精华糟粕杂糅，但就其主体而言，实为我国性科学的有益探索，其方法在易道阴阳和谐原理指导下，对性科学作了有益思考，在今天仍具有研究价值。

（九）辟谷

辟谷又叫断谷、断食、绝谷、辟粮、绝粮、断粮等，即不食人间五谷杂粮。据田诚阳道长归纳，可分为五种类型：（1）不食五谷杂粮，即米面之类；（2）不食人间烟火，即不吃熟食；（3）不食油盐，道家又称为“上清斋”；（4）禁绝一切食

物，专门服炁；^①(5)服用药物，代替食物。^②其实，再归纳起来，也无外乎两种，即“服炁辟谷”与“服药辟谷”。《庄子·逍遥游》中提到姑射山上的神人时，说：“藐姑射之山，有神人居焉。肌肤若冰雪，淖约若处子，不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外。”据此，道家养生认为可以“不食五谷，吸风饮露”，从而企求不死。道家认为，人食五谷杂粮，在肠中积结成粪，产生秽气，不利于人体健康。《黄庭内景玉经》上讲：“百谷之实土地精，五味外美邪魔腥，臭乱神明胎气零，那从反老得还婴。”^③为了清除肠中秽气，保证身体健康，就必须辟谷。辟谷术起于先秦，大约与行气术同时。道家承袭此术，历代修习者，不乏其人，在正史中屡有记载。如《南史·隐逸传》载，陶弘景“善辟谷导引之法，自隐处四十许年，年愈八十而有壮容”，活到80岁仍像青壮年一样。《旧唐书·隐逸传》载，唐道士潘师正居嵩山二十余年，“但服松叶饮水而已”。《宋史·隐逸传》载，道士陈抟居武当山九宝岩，“服气辟谷历二十余年，但日饮酒数杯”。在修习辟谷术的过程中，历代也有理论著述，阐发辟谷原理和方法，如《抱朴子内篇·遐览》著录《休粮经》三卷等。

(十) 服食

又称服饵，指服食药物或外丹以养生。既然要辟谷，不食五谷杂粮，则可以服食其他一些东西。道家认为，世上有某些药物，它可以使人祛病延年，乃至长生不死。司马承祯《服气

① “炁”是道家养生用来指先天之炁或体内阳炁而创造的名词，以区别于空气、呼吸之气等后天之气或体内阴气。

② 参见田诚阳《修道入门》，宗教文化出版社1999年第1版，第13页。

③ 《正统道藏》第10册，第111页。

精义论》说：“诸药以代于谷，使味兼致脏腑而全也。”^①葛洪引《神农四经》说：“上药令人身安命延，升为天神；中药养生；下药除病。”^②《史记·封禅书》载，据神仙家言，海中有蓬莱、方丈、瀛州三神山，上有仙人和“不死之药”，如求得此药服食，可长生不死，于是，帝王们便屡遣人寻之。秦始皇派徐福率五百童男童女入海求之，未果。可见，服食之术渊源甚古。后世道家承袭服食术，不少道士皆修服食。而且由于用炉火烧炼“不死之药”，也促成了炼丹术的产生发展。在唐代内丹兴起以前，服食和外丹较为兴盛，出现过大量的服食书，在各类正史中均有载录。道家用作服食的可以是草木药，也可以是草味金石药，还可以服食用金石烧炼而成的丹药。在道家服食强身健体、长生成仙的诱饵下，在唐以前，上层社会服食成风，但由于多数丹药皆有毒，致使许多服食者中毒而死，因此引起很多人的强烈反对，加之内丹的兴盛，晚唐以后，外丹术与服食外丹之风渐至衰落，而服食草木药和草味金石药则继续流传。冀服食丹药而“长生不死”，这只是道家养生附上的荒诞神秘外衣，不足为信。但历代高道大德又是中医药家们如陶弘景、孙思邈等积累流传下来的众多服食方，尤其是草木药方，却是一大笔中医药学的宝藏。深入研究这块宝藏，挖掘具有药用养生价值的服食方，用于临床保健卫生，提高人体生命素质，这是一项有重大意义的事情。

（十一）外丹

又称炼丹术、金丹术、烧炼法、黄白术、地元丹法等，是

① 《云笈七签》卷五十七，《正统道藏》第37册，第707页。

② 王明：《抱朴子内篇校释》，中华书局1985年版，第196页。

指用炉鼎等器皿烧炼丹药。其中黄白术是炼丹术的重要组成部分。古代以黄喻金，以白喻银，总称“黄白”。道家采集各种矿物质，进行烧炼，通过“丹头”点化，企图使贱金属（铜、铅、锡等）变成金黄色或银白色的假金银，又称“药金”或“药银”（即各种合金）。道谚曰：“无财不养道。”古时道家修烧需择地择时，服食外丹又需大量药物，因此企图用这种“黄白术”（又称“点金术”）烧炼金银，以充道资。

除黄白术外，外丹一般指服食之用的外丹。外丹原称炼丹术，为避免与内丹相混淆，改称外丹。外丹导源于服食术。据《史记·封禅书》载，方士李少君对汉武帝说：“祠灶则致物，致物而丹沙可化为黄金，黄金成以为饮食器则益寿，益寿而海中蓬莱仙者乃可见。”汉武帝为求见蓬莱安期生之属，“梦想长生不死”，“于是天子始亲祠灶”，促成了炼丹术的产生。道家从方士手里继承了炼丹遗产，不断总结发展，成为代代相传的秘术。虽然其“长生不死”的宗教目的实际上不可能实现，但在千余年的实践中，却无形中发展了医药学等化学知识。8世纪时，炼丹术经阿拉伯传入欧洲，成为近代化学的先驱。

汉魏六朝是炼丹术的大发展时期，魏伯阳所撰《周易参同契》，会通易、老、炉火炼丹，既是以往炼丹术实践的总结，又是理论提升，使炼丹（包括内、外丹）的思维方式纳入易道的中国传统文化思维的主流，遂成为“万古丹经王”，为后世丹道养生的理论蓝本。唐代是外丹炼丹术的极盛时期。由于皇室崇信金丹，皇帝带头服食金丹，遂使炼丹术盛传不衰，专题性、总结性论著大为增多，且遂使制药化学大有发展。高道孙思邈于大业年间（605~618）研制出“太一神精丹”（丹砂、

曾青、雄黄、雌黄、磁石、金牙制“砒霜”），是世界上最早使用砒霜治疟疾的良方，比欧洲类似方法早了一千多年。宋以后，由于服食外丹屡屡造成中毒死亡，且随着哲学主体心性学的兴起，外丹炼丹术渐次衰落，其有用的知识和技术，被历代医药学家所继承和发展，推动了中医丹药的发展。

魏伯阳强调修丹与天地造化同宗易道原理，易道与丹道相通相共，所以他运用《周易》的思维模式，用说明天地造化的《周易》原理，来解说炼丹的道理，成为后世理论和实践的不二法门。下面就着重以《周易参同契》为例，简述外丹养生的原理与实践。

1. 外丹炼养的思维前构——天人合一

中国传统哲学和文化有一个共同的特征，就是思维的逻辑前构共宗天人合一。所谓思维的逻辑前构，意思是说传统哲学和文化都以天人合一、即所谓的主客合一为自己立论的逻辑出发点，作为推衍一切理论观点的前提。但是，对于这一逻辑前提，又谁都没有说明，更没有明确的阐述与概念解释。这一传统是由《周易》开启的，《易经》作为一本占筮之书，其目的就在于推出天道运行的规律，以便人事遵而从之。于它而言，人效天道这是不言而喻的，否则就会招致灾难。例如乾卦上九“亢龙有悔”，就是因为不遵从天道运行的满则溢、物壮而老的道理，强而行之，就带来了灾祸。《易传》继承《易经》的思维模式，提出“崇效天，卑法地”，说明天道与人道运行的规律和法则是一致的，人道如果遵从天道准则行事，则会“元、亨、利、贞”；否则，就会带来灾难，“悔、厉、凶”。

《周易参同契》顺袭《周易》天人合一思维模式，并具体运用于丹道炼养。在外丹中，朱汞、铅银之所以被选为“药

材”，就是因为“故日者，太阳之火精，则朱汞为龙是也；月者，太阴之水精，即铅银为虎是也。此之二宝，天地之至灵，七十二石之尊，莫过于铅汞也。感于二十四气，通于二十四名”。因此，用顺通天地之灵的铅汞“变化为丹”，则可以“服者长生”，人道齐于天道，“皆得寿同天地”。^①这固然有其宗教幻想的夸张，但其运思理路则是《周易》天人合一的思维模式。

2. 炼丹原理——阴阳和合生成变化

《周易》以阴阳之道为宇宙的根本原理，认为天道、地道、人道都是分阴分阳而对立，即是说，任何一个事物都包含阴阳对立的两种属性，天地之间的万事万物都是因阴阳的对立运动而生成变化。正如《否卦·彖传》说：“天地不交而万物不通也，上下不交而天下无邦也。”否卦，坤下乾上，乾为天，坤为地，乾阳之气清扬上升，坤阴之气重浊下降，天地隔绝，阴阳分离而不交感，结果必然导致万物得不到雨露而死气沉沉。与此相反，泰卦，乾下坤上，阴阳交感，和谐互动，则会如《泰卦·彖传》所说：“‘泰，小往大来，吉亨’，则是天地交而万物通也，上下交而其志同也。”阴阳对立交感，相推而生变化，宇宙间万事万物就在这变化运动中生成、成长，成就为自己。

《周易参同契》以较为隐晦的语言，用了大量的比喻，说明了炼丹的原理与易道原理一样，遵循阴阳和合消长变化的规律。在中卷末尾，魏伯阳引用《诗经》，说明了炼丹是阴阳和合的结果，他说：“关关雎鸠，在河之洲，窈窕淑女，君子好

^① 长生阴真人：《周易参同契注》序，《正统道藏》第34册，第153页。

述。雄不独处，雌不孤居，玄武龟蛇，蟠蚪相扶，以明牝牡，竟当相须。假使二女共室，颜色甚姝，令苏秦通言，张仪结媒，发辩利舌，奋舒美辞，推心调谐，合为夫妻，发腐齿落，终不相知。”^①外丹修炼，取法“既济”水火相交原理，取乾、坤、坎、离合称四卦，坎卦为水中满，虚中有实；离为火中虚，实中有虚；水火相交，阴阳相合，造化同功，大丹乃成。

《周易参同契》认为金丹修炼是阴阳两种对立因素和合而成，而且在鼎器、药材、火候等一系列基本因素上也认为是阴阳对立统一、消长变化即“易”的结果。鼎器是炼丹的基本工具，包括鼎和炉两种物件。《参同契》以乾坤二卦比喻鼎器，上卷开篇即指出：“乾坤者，易之门户，众卦之父母。”无名氏《周易参同契注》说：“乾坤谓鼎器也，乾为上釜，坤为下釜。”^②这也就是说，炉鼎就像乾坤二卦取象的天地，炉鼎内药物烧炼就如同天地内万物阴阳消长，变易生成。

药物即炼丹的原料，《参同契》以“坎离为药”，就外丹而言，即是铅汞。卷上说：“知白守黑，神明自来。”朱熹托名崆峒道士邹沂注说：“白谓汞，黑谓铅。”^③长生阴真人说：“故日者，太阳之火精，则朱汞为龙是也；月者，太阴之水精，即铅银为虎是也。”^④外丹炼养认为，铅为阴气之精，汞为阳气之精，阴阳和合，炼化为丹，就可以夺天地造化之功，吸食长生成仙。

外丹炼养中，必须注意火候，火候不仅是外丹成败的关

① 《周易参同契分章通真义》，《正统道藏》第34册，第290页。

② 无名氏《周易参同契注》，《正统道藏》第34册，第304页。

③ 《正统道藏》第34册，第243页。

④ 长生阴真人：《周易参同契注》，《正统道藏》第34册，第153页。

键，而且关系着丹是否消毒，是一件性命攸关的事。《参同契》运用《易》纳甲，即以《周易》的八个经卦分别与十天干配合，或叫做以十天干分别纳于八卦之下。八卦各纳一干，唯乾纳甲壬，坤纳乙癸两干，其余六卦为艮纳丙，兑纳丁，坎纳戊，离纳己，震纳庚，巽纳辛。因甲为十干之首，故称纳甲。所谓十二辟卦法，是在《周易》以阴阳之错综变化，重合八经卦而成的六十四卦中根据阴消阳息、阴盛阳衰生存演化的原理，从中挑出复、临、泰、大壮、夬、乾、姤、遯、否、观、剥、坤十二卦，代表一年十二个月，月各一卦，自头年十一月（复卦）起，至次年十月（坤卦）止。这十二卦中，前六卦为息卦，属太阳；后六卦为消卦，属太阴，合称十二消息卦，又称十二辟卦。辟者，君也，言此十二卦总统六十四卦，犹君统臣也。纳甲与十二辟卦都是运用阴阳消长而生变化的原理，而形成的律历方法。魏伯阳用纳甲与十二辟卦法之阴阳消长，来说明炼丹中应遵循阴阳变化的规律，应注意火候在不同时间的掌握，顺应阴阳变化的易道原理，就可以炼就“金丹”。

《周易参同契》认为，服食还丹，就可以寿命长久，返老还童，“术士服食之，寿命得长久。壬游于四季，守界定规矩。金砂入五内，雾散若风雨。薰蒸达四肢，颜色悦泽好，发白皆变黑，齿落生旧所，老翁复丁壮，耆嫗成姹女。改形免世厄，号之曰真人”。又说：“服食三载，轻举远游，入火不焦，入水不濡，能存能亡，长乐天忧。”尽管服食丹药长生成仙是根本不可能的宗教幻梦，有时甚至适得其反，然而《周易参同契》揭示的易道通同的炼丹原理与实践，却是古人在探索养生益寿的道路上的巨大成果，尤其是其中积累的包括医药学的化学知识，直到今天仍具有实际价值。

3.3 神以道全

汉末魏伯阳撰书《周易参同契》，糅合易道阴阳、老庄养生、炉火炼丹于一体，总结了丹道养生的基本理论。由于魏伯阳指斥“神仙丹道以外”的其他道家炼养术如房中、导引、行气等俱属“旁门左道”，“徒耗精神”，自此以后，丹道养生成为道家养生占有绝对统治地位的主流。魏晋至晚唐以前，外丹大行其道，内丹隐而不彰，但由于外丹服食“飞升成仙”的宗教臆语不仅从未实现，而且屡屡发生服丹中毒而亡的悲剧，再加上文化主流由晚唐以后释、儒二家心性哲学的兴起，遂演化为尚心、重内的大趋势，道家养生顺应时代潮流，由外丹逐渐转向内丹，炼神养性，融摄释、儒，成为自晚唐以后，道家养生的几近惟一法门。

道家内丹即今所谓气功，修炼重师徒口授，讲求传授遇人、遇时、遇地之有缘，并不注重著书立说，阐幽发微，即使有文字行世，也是用语晦涩，譬喻比类，难以读懂。再加上宗教比附，任意夸张，就更使得内丹养生神秘莫测。其实，道家内丹养生尽管法门众多，门派分立，但其原理基本一致，即如《周易参同契》，糅贯易、老、炉火炼丹，阴阳变化，顺则生人，逆则成丹。宋初高道陈抟顺袭《周易参同契》思维方式，糅合道、易，成《无极图》，顺则演易之宇宙生成演化图式，逆则阐明内丹修炼原理，为历代内丹修炼的理论总结，籍此可以简略地了解内丹养生基本原理。

陈抟（？~989），亳州真源人（一说普州崇龛人）。字图南，自号“扶摇子”。关于他的生平事迹，传说众多，离奇莫辨。其中最有名的故事，就是说他与宋太祖赵匡胤赌华山的

事，陈抟神机妙算，未卜先知，知宋太祖、太宗两兄弟将来必黄袍加身，位登大宝，故与二人素来交好。在太祖未发迹前，一日陈抟与太祖赵匡胤围棋博弈，赵无以下注，乃曰：“愿以一匹华山为注。”陈抟笑而应允。一局课完，当然赵匡胤败北，承认以华山献上作为赌资。待日后赵匡胤果真君临天下，陈抟问及此事，赵匡胤无可抵赖，只好封陈抟为“华山老祖”，免征赋税。这当然是乡村野史，不足为信，但陈抟与赵氏兄弟屡有交往，这却有正史记载。陈抟潜默修真，精通《易学》，创先天象数之学，与北宋理学有直接渊源。其著述丰富，惜多亡佚，惟《易龙图》流传至今。其所著《无极图》，现已亡佚，但其与《道藏》内收入的《太极先天之图》基本一致。

《太极先天之图》是道家的宇宙生成演化模式，即所谓“顺则生人”，太极动而成阴阳，阴阳变化，乾道成男，坤道成女，化生万物，孕育生灵。而陈抟所制《无极图》，则是道家内丹养生的基本图式，即所谓“逆成丹”。据黄宗炎解释，其图从下往上看，就可以明白逆则成丹的道家内丹养生程序。内丹养生的重点在水火。火的性质炎上，如果能使它逆而向下，则它就不会燥烈，只会温养而和顺；水的性质本来润下，如果能使它逆而向上，则它就不会卑湿，只会滋养而有光泽。滋养之至，就持续而不停止；温养之至，就坚固而不败坏。图的最下



圈，名“玄牝”，玄牝就是谷神。牝者，窍也；谷者，虚也。指人身命门、两肾空隙之处，气就从该处生成，名叫祖气。人的五官百骸之所以能有感知，就全赖于此。内丹炼养提祖气上升，为稍上一圈，这一程序是“炼精化气，炼气化神”。把有形的精液，化为微甚之气，炼依稀呼吸之气，把它化为“出有之无”之神，使贯彻通透于五脏六腑，这就是中层之左木火、右金水、中土相联络的这一圈，这一程序叫“五气朝元”。行之而得也，就会水火交媾而成孕。再上中分黑白两相间杂的这一圈，其程序叫“取坎填离”，（炼之）就会结成圣胎。再精进一层，使复还于无极，就是最上一圈，这一程序名叫“炼神还虚”，复归无极，就会大功告成。总的说来，其程序就在于开始“得窍”，次于“炼己”，次于“和合”，再次于“得药”，最后脱胎求仙，这真是长生的大秘诀呀。^①

从以上叙述可以看出，所谓内丹养生，完全是顺袭《周易》的思维模式和宇宙生化观念，只不过反其道而用之，糅合老子“致虚极，守静笃”，“复归于无极”的思想，“夫物芸芸，各复归其根”，以身心为喻，炼养体内精、气、神，“取坎填离”即心肾相交，（心火下，肾水上，和合相交），而结内丹。取意复归无极，返回人的生命得于太极无极时的那一点真元之气，即人的生命原始状态。道家认为在这种生命的原始状态之下，不仅人的肉体生命（即所谓“命”）不曾生成变化、代谢衰老，而且人的精神生命（即所谓“性”）也会抱朴归真，合于大道，“无仁义”而具大仁义。

^① 原文参见黄宗炎《易学辩惑·太极图说辩》，见《宋元学案·濂溪学案》下，中华书局1986年版，第1册，第515页。此段略加变以白话文，方便阅读。

自魏伯阳融通易、老，辟弃旁门左道，独推丹道养生，丹道养生遂逐渐成为道家养生主途，而晚唐以后，内丹又呈总摄和取代道家的一切传统炼养方式之势。唐宋之际，钟离权、吕洞宾一系内丹养生思想，顺应时代潮流，吸收儒、释特别是禅宗思想，性命双修，禅道双融，成为后世内丹学发展的基本路线。

钟离权，即民间传说八仙中之“汉钟离”，本是晚唐五代人，多误传为汉朝人。钟离权宗述《周易参同契》，是内丹学发扬光大的关键人物。钟离权依然本《周易》的宇宙生成模式，认为人的生命的形成，就如同真气之造化天地，“乾坤相索而生六气，六气交合而分五行，五行交合而生万物”，即是说乾坤阴阳两种对立的元素变化就生成六气，六气变化又成金木水火土五行，五行组合就形成万物。万物中“阳中藏阴，其阴不消，乃曰真阴”，“阴中藏阳，其阳不灭，乃曰真阳”。人如同其他生灵一样，也是禀父母真气的真阴真阳为性命之本，在人体内，元阳真气藏于肾府（即肾脏），元阴真液源于心海（即心脏），在平常人的人体生命活动中，阳升阴降，气液传导，水火既济（肾中元阳属火，属离，轻扬上升，心中元阴属水，属坎，重浊下降，则水火相交，为既济卦），构成了人体的新陈代谢生命活动。而内丹养生家则逆而行之，意图使人体生命逆转新陈代谢，回归生命未曾分化的本元状态。内丹家以自身内真阴真阳为药物，摄心离境，保持住性命之本，使之不耗散分化。炼丹之始，则需取法天地升降之理，取日月生成之数，从守窍、静定入手，引出肾海中所藏元阳真气，“先要识龙虎，次要配坎离，辩水源清浊，分气候早晚，收真一、察二仪、列三才、分四象、别五运、定六气、聚七宝、序八卦、行九州”。这一段话说得晦涩难懂，总之意思是内丹必须

严循法则度数，令精气沿任督二脉，运转于上中下三丹田之中，阴阳顾恋和合，五气（即人体五内脏之气）朝元，三元（元精、元气、元神）聚顶，凝成胎仙，最后复归于人体未生之前的虚无之道状态。回归道后，“阳神”能从顶门上自由出入，从而生死解脱，自由自在，与道合真，获得永恒的长生。至于具体的修炼方法，老、中、少年各有不同；修炼次第，分小、中、大“三成”法，小成法从炼形入手，按摩导引，坚固下丹田，得安乐延年之果；中成法肘后飞晶，还精补脑，得返老还童、留形驻本之果；大成法五气朝元，三阳聚顶，得脱质升仙之果。总之，从炼形入手，以精、气、神为药，依次炼精化气，炼气化神，炼神还虚，回归虚无自然大道，这就是内丹修炼的具体门路。^①

吕洞宾，为家喻户晓的民间传统的八仙人物之一，民间广泛流传着“狗咬吕洞宾，不识好人心”的俗谚。历史上确有其人，为唐宋初高道，是钟离权的高徒，其继承魏伯阳—钟离权一系内丹思想，融摄儒、禅，成为后世内丹养生的宗祖。吕洞宾名岩，字洞宾，唐朝河中府永乐县人。吕岩官宦世家，原是儒生，但他“常慕清虚恬淡，不好华饰高荣，幼年已有仙道志”。^②据《历世真仙体道通鉴》，吕洞宾尝拟游华山，行于长安道中，在一酒馆中休息时，遇见一个长髯碧眼大汉从西而来。大汉对他说：“吾乃天下都散汉钟离权也，居终南山，公若省悟，可从吾去。”于是吕洞宾捐弃儒业，追随钟离权修

① 上述钟离权的内丹思想参考《中国道教》第三卷，卿希泰主编，第331~332页，四川人民出版社1994年版。

② 《纯阳帝君神化妙通纪》卷一，《正统道藏》第9册，第336页。

道，终成一代名道。

晚唐以来，中国哲学和文化发展的大趋势是儒、释、道三教合流，互相融摄影响，且晚唐以降，中国封建社会已发展到顶峰而开始走下坡路，初、盛唐的那种大汉雄风、金戈铁马、傲视一切、横空出世的尚功、尚力、尚武、尚外的雄伟气象一去不还，而逐渐转向了向内、尚心的文化气质。禅宗标举“无相为体，无念为宗，无住为本”，“悟者自悟”，认为人的本性是清净圆善的，只不过在后天的俗世生活中因为贪嗔痴迷，执迷于滚滚红尘中的功名利禄，遮蔽了本性的清净。因此禅宗修炼就强调破除迷执，解脱执着，修行“无念”，即斩断念念不息的俗世心理意识活动的烦扰，回归到本元的澄明状态。一般说来，禅宗有所谓渐修、顿悟两种途径。渐修为北宗神秀一系所宗，认为修禅的过程是一个依次提升从而回归生命本真的过程；而南宗惠能一系却坚决反对这种修禅途径，认为这是一个磨砖的过程——石头做的砖无论如何是磨不亮的。惠能主张顿悟，即在一瞬间领悟禅的真理，理解生命的真谛，从而在生命历史的进程中都能体现生命的意义，即“搬柴运水，无非妙道”。但是无论南宗还是北宗，都强调“悟者自悟”，强调外师造化都是机缘，真正领悟生命真谛、践履生命意义的始终只能是自己。

中晚唐以后，禅宗成为时代风尚，无论是士大夫阶层，还是下层樵夫野老都能找到入禅的切入点，在以“修心”为根本宗旨的禅宗影响下，儒、道二家不免都有所吸收，融化禅佛思想。老庄与禅，本来就颇有会通之处，更有论者指出，禅宗是道家化了的佛学。在内丹与禅修上，禅修重“无念”，即排除永不断续的意识杂念的干扰；内丹尚自然无为，绝除私欲杂

念，这更是几无分别。因此，钟吕一系内丹养生摄禅入道，融贯佛、道，就成为时代的必然。相传吕洞宾曾从黄龙晦机禅师习禅，此后对禅宗深为服膺，提倡禅、道双修。其《敲爻歌》等总结内丹之基本宗旨是“性命双修”：修性谓明心见性，指回归人的生命本真状态，主要指修精神生命；修命指炼化精、气为内丹入手路径，主要指修肉体生命，追求长生健康的生活。单修性或单修命，皆失于偏颇。单修性不修命，“万物阴灵难入圣”；单修命不修性，“恰如鉴容无宝镜”。^①惟有性命双修，让精神生命与肉体生命协调发展，才是让生命放出最大光芒的正确途径。

吕洞宾性命双修，融摄禅、道，宗主《周易参同契》的内丹养生思想，成为后世内丹学发展演化的基本路线。北宋以后内丹分派别宗，俗谓“道法三千六百门，人人各执一苗根”，派系林立，法门万千，但几乎都渊源于吕洞宾。因此，运易道生成演化之原理，摄禅修入道之内丹，这大体上是道家内丹养生思想的基本理路。吕洞宾以后，内丹诸家对性与命、精、气、神、先天与后天等关系作了深入探讨，进一步完善了内丹学的理论体系，洋洋大观乎中国传统养生文化。诸派丹法，互有千秋，其主要区别在于修命与修性、清修与双修的侧重之中。所谓清修，乃认为人体自身本既具阴阳，因此一己清修，不假求外体即可达到；而双修，则认为男属阳，女属阴，阴阳分禀，因此，就必须男女双修。然需注意的是，清修双修仅是男女合修与否，其理论实质一致，即本《周易》“一阴一阳之谓道”，俱是阴阳双修。从这两方面着眼，宋以来的丹法，按主张与风格的不同，一

① 《道书十二种·敲爻歌直解》，上海集成书局 1925 年版。

般可以分为：北、南、东、西、中五派。

（一）北派

即王重阳所创“全真道”及其门下七大弟子之“七真派”。王氏号“重阳子”，世称“重阳真人”，北宋徽宗年间咸阳人。王重阳原为儒生，曾中进士，相传曾受纯阳子吕洞宾传授，先后收弟子丹阳子马钰等，创全真道，弟子七人分别演派，其中尤以长春子丘处机所创龙门派最为卓著。全真道一系影响较大，其丹道养生在后世道家养生丹法中也占有十分重要的地位。王重阳之北派丹法，虽亦有阴阳双修一途（如王重阳传马钰），但主要强调清修，以修性为上，主张先性后命，先在性功上下功夫，摒弃物欲人情，守持本心，明心见性，以清净心地，不受欲尘污染为诀要。此后由性及命，自一片清净明亮心中，自然生真意，循序炼化精、气、神。王重阳说：大凡学道人，先要炼性，盖性本先天之物，必须将其炼得圆陀陀、光灼灼，方为妙用。夫性与情连，性情发动，如龙虎之猖狂，若不炼之使降伏，焉能去其猖狂而归于虚无也。炼性之道，要混混沌沌，不识不知，无人无我，炼之方得入法。降龙伏虎之道既行，又必降心猿而拴意马。北派宗先性后命，主清修无为，深受佛家思想影响，认为世间一切荣华富贵、妻儿名利，只是过眼云烟，障蔽心灵澄静，因此提倡出家修行、禁欲、苦行。马钰与孙不二本是夫妻，王重阳加以点化，二人遂离家别处，问道于王重阳。在王重阳及全真七子的诗文里面，多有阐明本性清净而外欲名利为幻影障蔽的诗作，如王重阳赋道：

酒

酒，酒恶唇脏口。
性多昏，神不秀，
损败真元，消磨眉寿。
半酣愁腑肠，大醉摧心首。
于己唯恣猖狂，对人更没渐忸。
不喝不饮永醒醒，无害无灾修九九。

色

色，色多祸消福。
损金精，伤玉液，
摧残气神，败坏仁德。
会使三田空，能令五脏惑。
亡殒一性灵明，绝尽四肢筋力。
不如不做永绵绵，无害无灾长得得。

财

财，财作孽为媒。
唯买色，会招杯。
更令往丧，便惹殃来。
积成三界苦，难脱九幽灾。
至使增财丰富，怎生得免轮回。
不如不要常乐乐，无害无灾每恢恢。

气

气，气伤神损胃。
骋猩狞，甚滋味。
七窍仍前，二明若沸。
道情勿能转，王法宁肯畏。
问胜各衙于喽罗，争强转为乱费。
不如不做好休休，无害无灾通贵贵。

北派丹法，融摄佛、儒之学，不弃命功，在后世成为丹法主法，绍述甚多。明末伍冲虚、柳华阳宗清静无为，纯任自然，创伍柳派，为丘处机之龙门派嫡嗣，自署龙门派第八派弟子。伍柳丹法，以修气脉与小周天功夫为主，参究佛理及北宗门下修禅定功夫，说理较为浅近，自明以来，盛行于各地。不但后世丹经著述中，引用其语者极为众多，而且有不少人甚至尊之为丹经中最上乘典籍，影响极为广泛。南怀瑾先生指出，近世之所谓内丹，实即指伍柳派丹法而言。^①清初中兴全真道龙门派的王常月，则强调修丹以持戒为先，须严循戒、定、慧的次第（佛教认为，守戒律可修禅定，由修禅定可发智慧），以伦理修养为明心见性之要。

（二）南宗

指张伯端后学，此派虽宗祖刘海蟾，但实际创始人实乃张伯端。张伯端，字平叔，号紫阳，天台（今浙江境）人，少好学，三教经书均有涉猎，医卜星相无所不通。作书《悟真

^① 南怀瑾：《道家密宗与东方神秘学》，中国世界语出版社1994年版，186页。

篇》，宗承钟离权、吕洞宾“道佛双融”、“性命双修”思想，本陈抟《无极图》中丹道易老圆通的养生原理，标举“先命后性”，成就南宗内丹一系。南派丹法与北派丹法相较而言，在修炼次第上，强调先命后性，即从形体生命入手，循序炼化体内精、气、神，至炼神还虚阶段，参究儒禅，明了心性，通达精神生命。南派丹法重阴阳裁接双修之途。在丹经内，阴阳又多喻之为龙虎，因其阴阳双修，龙虎并用，所以又别称为龙虎丹法。南派修为，实本《周易》“一阴一阳之谓道”。《周易参同契》说：“物无阴阳，违背天元，牝鸡自卵，其雏不全。”意即阴阳的对立统一是天下万物的基本原理，母鸡下蛋，如无受精，则不可能孕成小鸡，因此需阴阳裁接，阴阳交合，道谚谓：“无根树，花正危，树老将枯接嫩枝。梅寄柳，桑接梨，人老原来有药医。自古神仙裁接法，传与修真做样儿。释名师，问方儿，下手速修犹太迟。”典型地反映出内丹修炼实即《周易》阴阳之道的运用。

正如前面已经指出的，清修、双修其实都是宗奉阴阳之易道基本原理，只是在男女是否合修上有所不同。南派丹法内部又可约略分为清修与双修两派，清修一系以白玉蟾为代表，白玉蟾门徒众多，为南宗教团的创建者。白玉蟾融合内丹与禅修，把内丹归结为心、性。他在《海琼白真人语录》卷一上讲：“丹者心者，心者神也。阳神之一谓阳丹，阴神之谓阴丹，其实皆内丹也。”白玉蟾以人心为宇宙万象的本体，谓万法皆自人心中流出。当然，于白玉蟾而言，作为内丹同义语的“神”或“心”，并不是指一般的人的心或意识，而是指修道后同于大道的“元神”、“真心”。清修派丹法从闭息炼心入手，于闭息息气中渐入静定，杂念勿生，“真心”即出，于

“真心”中生出“真意”，炼化精、气、神，炼成内丹。白玉蟾强调炼心即在于“忘心”，要逍遥任运，忘记己心俗意，才可以出本心，因此“忘”字实为炼形、炼气、炼神的关键。初关炼形要求忘形养气，中关炼气要求忘气存神，上关炼神要求忘神还虚，步步皆忘，同于大道。《海琼传道集·丹法参同十九诀》依内炼次第，把整个内丹修炼过程分为采药、结丹、烹炼、固济、武火、文火、沐浴、丹砂、过关、分胎、温养、防危、工夫、交媾、大还、圣胎、九转、换鼎、太极十九诀，最后“形神俱妙，与道合真”，^①诀诀都是以调息心灵为要。

南宗双修一系，导源于两宋间人刘永年。刘字广益，号顺理子，曾刊行《周易参同契分章通真义》，传门徒有翁葆光、若一子、陈致虚等。翁葆光著书《悟真篇直指详说三乘秘要》论修炼的基本原理时说：

夫混沌未显之前，虚无寂寞，无名可字，强名曰道。道降而生一真……谓之混元真一之气，一气既判，化为阴阳，……故自有天地以来，未有一物不因阴阳相交而得其形者。夫欲修炼者……采先天一气为丹，炼形还归于一气，炼气还神，炼神合道，而归于无形之形，故能超乎天地之外，空乎造化之表。掌握阴阳、掣提天地阴阳生死之所变者，先天一气使之然也。^②

从以上叙述可以看出，双修与清修基本原理都是一样，禀

^① 《正统道藏》第55册，第71页。

^② 《正统道藏》第4册，第440页。

承《周易》“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦”的宇宙生成模式，逆而用之，意图斩断生化之链，回归生命本元。只不过双修派认为坎中真阳、真铅必取于“同类彼体”即异性（一般指女子）之身，故应男女双修。《悟真篇经疏》卷一说：

缘为世人因业识中来，却又因业识中去，一阳奔走于形，虽男子，身中皆阴，若执一己而修，岂能还其元而返其体，又将何而回阳换骨哉？是以大修行人先求先天真铅，必以一初受气生身之处求之，方可得彼先天一气，以还其元而返其本也，此为男子修仙之道。^①

所谓“一初受气生身之处”，即女子也。男子炼丹，“真铅”自女体采求过后，炼化精、气、神之程序，与清修派略同。双修派丹法与古代房中养生当有渊源关系，而且反映出以男性为主体、以女性为对象的重男轻女思想，在实际的修炼过程中，也有给人以淫欲为目的的感觉，这不仅在我们今天看来是腐朽的，而且在历史上也因为不合传统伦理观念，故其道流传不广。

（三）中派

指元初融合南北二宗的李道纯内丹派别。李道纯，字元素，江苏仪征人。宋末元初，三教合流的趋势更加明显，李道纯顺应潮流，融通三教，会通《易》、《老》以阐述其内丹理论。他在著作《中和集》中说：

^① 《正统道藏》第4册，第28页。

真常之道果真难？只在如今日用间。
一合朝坤知阖辟，两轮日用自循环。
归根自有归根窍，复命宁无复命关？
踏遍两重消息子，超凡越圣譬如闲。^①

他解老子之“道”为“真常之道”，合之以易道阴阳乾坤之理，为他的内丹修炼作理论指导。李道纯内丹理论主性命双修，先修性后至命。他认为性与命是不可分割的统一整体，他说：“炼丹之要，只是性命两字，离了性命，便是旁门，各执一边，谓之偏枯”，“夫性者，先天至神一灵之谓也；命者，先天至精之气一谓也。精与性，命之根也。性之造化系乎心，命之造化系乎身，见解智识，出于心也；思虑念想，心役性也；举动应酬，出于身也；语默视听，身累命也；命有身累，则有生有死；性受心役，则有往有来。是知无命性不立，命无性不存，其各虽二，其理一也”。^②他坚持形神统一观，因此需性命双修，反对割裂性、命，单修一端。他强调炼养身体生命，强调这是精神生命的落实挂搭处。李道纯推重“性命兼达”，即必须性命双修，但由于其本人是南宗道士，后又归入北宗全真道，因此其内丹法融合了南北二宗，在性命双修的基础上，又强调运用北宗的次序即先性后命，他说：“先持戒、定、慧而虚其心，后炼精、气、神而保其身。身安泰则命基永固，心虚澄则性本圆明。性圆明则无来无去，命永固则无死无生，至于混成圆顿，直入无为，性命双全，形神俱妙也”，

①《正统道藏》第7册，第232页。

②《中和集》，《正统道藏》第7册，第219、221页。

“修命者不明其性，宁逃劫运？见性者不知其命，末后何归？仙师云：‘炼金丹不达性，此是修行第一病；只修真性不修丹，万劫英灵难入圣。’”^①顺便在这里指出，我国传统养生文化中，儒、释、道三教各有其深邃思想，重性，即强调修持精神生命，证得精神境界的提高，是三教共同的特征，但道家除此之外，较儒、释又特为重命，这在我们现代人生活的今天，精神和物质生命的双重提高，尤具启发意义。

李道纯总结南北二宗，将道家的全部炼养术分为旁门九品、渐法三乘、最上一乘三大类。其中渐法三乘、最上一乘为内丹。其内丹理论融通三教，核心要诀在一“中”字。他认为传统内丹的“玄关”不是人体的某个关窍，而就是“中”的原则。他说，《礼记》之“喜怒哀乐未发之谓中，诚能致中和于一体，则本然之体虚而无灵，静而觉，动而正，故能应天下无穷之变化。老君曰：人能常清静，天地悉皆归。即子思所谓致中和，天地位万物育，同一意旨”。^②即认为天道自然之法则“中”与儒家人生修养“中”是“一意旨”。他又说：“释云‘不思善不思恶，正恁么时那个是自己本来面目’，此禅家之中也。儒曰‘喜怒哀乐未发谓之中’，此儒家之中。道曰‘念头不起处谓之中’，此道家之中也。此乃三教所用之中也。易曰：‘寂然不动，中之体也；感而遂通，中之用也。’老子曰：‘致虚极，守静笃，万物并作，吾以观复。’”^③认为“中”的法则三教圆通，易道阐明，内丹人生修炼就应“守中”，这是他内丹理论中很有特色的内容。

① 《中和集》，《正统道藏》第7册，第221页。

② 《正统道藏》第7册，第190页。

③ 《中和集》，《正统道藏》第7册，第213页。

(四) 东派

指明代陆西星的丹法。陆西星，字长庚，号潜虚子。传说他生而异颖，早岁聪逸，无书不窥而成诵，但却屡试不第，遂绝意仕进，转而究参道德玄理，内丹秘旨。陆西星的内丹理论从筑基炼己，摄心修性入手，见性后男女双修，采药临炉，取坎填离，再顺而炼化精、气、神，宗承南北二宗，多独到见解，是内丹发展史上的一座里程碑。陆西星沿袭内丹学贯易入道的运思理路，解说内丹的基本原理，他说：

金丹之道，必须同类相合而成。阴阳者，一男一女也，一离一坎也，一铅一汞也，此大丹之药物也。夫坎之真气谓之铅，离之真精谓之汞，先天之精积于我，先天之气取于彼。何以故？彼，坎也，外阴而内阳，于象为水为月，其于人也为女。我，离也，外阳而内阴，于象为火为日，其于人也为男。故夫男女阴阳之道，顺之而生人，逆之而成丹，其理一焉者也。^①

道家内丹之道，“取坎填离”，用坎中一点真阳，填入离中一点真阴，使离复为纯阳之体，这完全是易道宇宙生化模式的逆用。历代内丹家也是如此论证，并不为奇，陆西星的贡献在于说明了男女双修的原理。陆西星阐述男女双修之理说：

“彼我之气，同一太极所分，……有不可以独修者。”接着又引《易传》的话：“一阴一阳之谓道；同声相应，同气相

^① 《玄映论·内外药论》，胡道静、陈耀庭等主编《藏外道书》，巴蜀书社1992年8月第1版，第五册，第361页。下引此书，仅标册数、页码。

求。”^①陆认为，男女本同禀太极，因此阴阳和合，顺生逆成，这本就是易道造化的规律。男女初生，肇自太极，本来先天真气集于一身，先天之体浑沦完固，自然无须从“彼处”（异性）采取，但及至情窦一开，阴阳交感，阳精逐渐奔厥逸散，先天之体日改月化，精、气、神皆落于后天而属阴，自然只好从别处（女性）设法寻找先天真一之气了。

（五）西派

指由清代四川李西月所创的仙丹派别。李西月，四川嘉定府乐山县人。西月幼而聪颖，琴棋书画皆通，后得败血症，得遇道门高人治愈，遂从而入道，炼养阐扬内丹理论。李西月曾遇隐仙神秘高道张三丰，蒙张三丰传授内丹，其丹法宗承张三丰、陆西星，融贯总摄诸派精义，主张双修，承袭孙叔鸾一派传统，对炼心、炼气等法则，多有自己的独到见解。李西月在二十四首《道情诗》中，总结了内丹炼养的一般阶段：“第一要炼精化气”，“第二要炼气化神”，“第三要炼神了性”。^②这主要即是南宗“炼精化气”、“炼气化神”、“炼神还虚”、先命后性的一般过程，李西月的贡献主要在于着重指出了“要从无中生有下手”，分析入手功夫颇为详细，对初入道门、炼养内丹养生者，颇有裨益。《道窍谈·后天集解》引康熙时孙叔鸾一派高道陶素耜的话说：“修道之士，若不开关，遽言筑基、炼己，乃是隔靴搔痒，无益于事。”^③此外丹书，其言炼化精气神，对初学者而言，往往不得其门而入，可操作

① 《玄映论·内外药论》，见《藏外道书》第五册，第361页。

② 《三车秘旨》，见《藏外道书》，第26册，第633页。

③ 《藏外道书》，第26册，第609页。

性不强。李西月鉴于这种情况，着重在筑基、炼己即炼化精气神之前的开关，即体内关窍开通阶段，作了阐述。李西月把筑基之前的开通关窍称为“钻杳冥”。“杳冥”一词语出《老子》第二十一章“窈兮冥兮，其中有精”，内丹家以为关窍开通，便会出现此种朦朦胧胧的景象，因此开关便谓“钻杳冥”。李西月在《三车秘旨·收心法下手功夫》中说：

下手功夫，先静心，次缄口，次调息，（心静则气平，不调之调为上）。鼻息平和，然后闭目内视，神注肾根之下阴跷一脉（欲道前、阴囊后），如此片时，将心息提上虚无窍内（脐后腰前，心下肾上，中间一带，不可拘执），停神安息，以自然为主……气息绵绵，心神默默，至此要一切放下，人我两忘，此之谓“钻杳冥”。

凝神调息，是下手功夫。凝神者，是收已清之心而入其内也。心未清时，眼勿内闭，先要自劝自勉，收他回来，清凉恬淡，始行收入气穴，乃曰“凝神”，……调息不难，心神一静，随息自然，我只守之，顺之。

心止于脐下曰“凝神”，气归于脐下曰“调息”，神息相依……勿忘勿助，以默以柔……忽然心息相忘，神、气融合，不觉悦然而阳生矣。^①

西派丹法重清静自然，要求修炼静坐，炼气炼神，一任自然，不执着，不忘不助，若忘若存。不必刻意追求，心神寂静，自然阴阳和合，万妙丹成。

^① 《藏外道书》第26册，第630~631页。

道家内丹养生除以上五派外，尚有文始派、茅山派等诸多派系，另外，唐宋以后，又有女子内丹派别兴起，女子内丹派根据男女生理特点，强调男女应有不同。王重阳门下女弟子、马钰之妻孙不二即创全真道清静派，专修女丹。一般认为女丹应从炼形始，先作“斩赤龙”的功夫，炼血化气，斩断月经，然后或可依男丹法炼气炼神。

道家内丹养生，导源于先秦神仙家行气、吐纳等法，中经汉末魏伯阳援易入道，圆通易老，以易道太极阴阳顺生万物的宇宙演化模式，逆而用之，取意阴阳和合，水火既济卦的原理，心（离）肾（坎）相交而归于真阳之太极，即虚无自然生命未降之前的本元状态，经钟离权、吕洞宾一脉相传，盛行于晚唐，所传千年不衰。内丹养生以易、老为基石，融通儒、释、道三教，形成了自己独特的符号体系、完备的理论体系和多种多样的具体炼养途径。当然，其中难免穿凿比附、故弄玄虚的地方，等而下之之徒甚至也有违反人体生命自然规律科学、违背社会伦理的地方，但从总体上说，它对人体精神生命和形体生命养生规律的追求和探索，特别是对肉体生命的锻炼养护上，都有独到的见解和深刻的贡献。在今天，它对气功、养生、医疗保健、人体科学、人生追求等诸方面，都有广泛的影响和启发作用。用科学的世界观和科学的方法指导去整理、发掘这一宝藏，对于现代人提高生命质量、追求健康人生具有不可低估的价值。

3.4 入圣登真

中国传统文化中儒、释、道三教都有自己的生命养护和人生修养思想。儒家传统以“正心”、“诚意”的个人道德修养

为起点，以“治国”、“平天下”为济世匡民的目标，由内及外，内圣外王，成就人生的“圣人”最高境界。佛教讲求“成佛”，认为“我法二空”，即不仅客体的外在世界是虚假不实、空幻的，而且主体“我”也不真实存在，找不到一个俗世所谓的那个实实在在“我”，因此人的存在没有什么值得执着不放，人要获得解脱，根本上就要打破对俗世的一切计较、执着，才能“立地成佛”，成就佛果，只有佛国世界才能获得真实的生命。儒家在现世中获得生命价值，把生命由内向外扩充，佛教在追求成佛中实现现世的生命意义，而道家要在现世中实现超越的生命意义，与佛教相比更立足当下世界。道家所具有的丰富深厚的养生实践理论是其他二家所不能比美的，而且所具有的崇高的生命修养境界也集众家于一身，独领风骚，道家立足于“人”，认为生命的极致是人圣登真，与天合一。

道家养生有所谓“三元丹法”的说法，即把丹道养生的各种思想和方法分成地元、人元、天元三层次。地元丹法即是外丹，以炉鼎器皿为工具，以铅汞等为药，冶炼金丹，服食而求长生；人元丹法属内丹，以自身体内的脏器、经、气、血为药，调气养神，结丹食而长生；天元丹法是内丹的最高境界，炼神还虚，通于大道，虚静无为，到达此境界，就能立地飞升，成为神仙。在常人看来这当然是不可能的宗教梦幻，但通过此阶次的修炼，却能实现身心和谐，养生长寿，实现自然无为合于大道的人生最高境界。这是与《周易》的生命观密切相关。《周易》中谈道，人秉受天地阴阳二气而生，人源于自然界，自然界的每一种生命都与人息息相通，人的生命有赖于自然界提供原料。结丹就是希望凝结自然生命的精华，以得长生，而内丹则是通过协调人体内的小宇宙，再进而通达自然界

的大宇宙，契合于天地间，生命的境界从中得到升华。

《周易》作为一部生命哲学，它对生命的肯定、赞颂和追求奠定了中国传统文化的生命哲学基调。《周易·系辞下》讲“天地之大德曰生”，这是对整个《周易》哲学思想的概括，是《周易》生命哲学思想的宣言。“天地之大德曰生”包括两个层次、三个层面的意思：

第一个层次当从实然的宇宙生成演化角度来理解。在《周易》看来，眼前的整个物理世界是由如同父、母一样的天、地构精生成演化而来，这里的“生”就是指的天地的生成功能，具体指的是，天地产生万物（包括人）“有天地，然后万物生焉”，“有天地然后有万物，有万物然后有男女，有男女然后有夫妇，有夫妇然后有父子，有父子然后有君臣”。^①天地育成万物，万物生成演化，在天成天文，在地成地理，在中成人文。人是天地之间最具生命活力的生物，在人身上体现着宇宙的本质，人体的演化本质上与宇宙是相通的。《周易》六十四卦排列俨然是一幅宇宙生成演化图。六十四卦中，乾（天）坤（地）卦为首，天父地母，构精生物；则继之以屯卦，屯则，初生也；初生必蒙昧，则继之以蒙卦；最后，以既济未济卦收尾，构了一个循环无端的圆满演化图。而每一卦的演化又如生命由弱到强、由盛到衰的进程，昭示着生命的本质意义。

由于“生”在《周易》看来不仅仅是天地育成万物的物理演化现象，而且也是一种“大德”，他无私地孕育、成全万物，这是一种伟大的品格，这就必须考察这个命题的第二层次的含义。在本体论的层面上，“天地”指义理之天，统指整个

^① 《序卦传》。

宇宙世界，“生”不仅仅指物质世界天地的生成育化功能，而且是指包含作为物理现象的天、地在内的整个宇宙世界的一种属性。“生”即生命，但不单指有机物（即动植物）的生化现象，而且主要是指宇宙内一切现象即大化流行的生机、生力、生气，是一种生存、变化发展的形而上的规定性。这种规定性恰是因为人的存在而凸显出来，生不仅在于生存，更在于生活，“活”是一种活泼泼的力量，是一种精神的内力。在《周易》看来，包括整个宇宙世界的本质规定性即是生——生命，宇宙一切现象，包括自然、社会、人事的各种现象都是生命的一种体现，荣枯、盛衰、生死都表现着生的伟大力量。

而且，在《周易》看来，“生”不仅是本体论上的规定性，还是价值论上的归依。“大德”即最伟大的德性，使“天地之大德曰生”中的“天地”不仅具有义理之天的性质，还附上了德性伦理的光辉，成为德性之天，那么，作为盈天地间的统一本体“生”就不仅是无情天道的规定性，而且也被赋予了人文之维的最高价值，他是一种最伟大的品格，也是一切精神力量的本元，也就是说，作为本体的实然的生命，同时也是人文的终极意义所在，生命的意义在于使生命成为生命，当然，成就的生命不仅仅是指作为实体性的自然生命，而且是一种既体现了天道大化流行的勃勃生机，又展示出具有人文意义的德性光辉，一种人与自然界相统一而共同归宿于整个宇宙的精神生命、宇宙生命。

《周易》以“生”为“天地之大德”追求的目标，于人生而言，认为这种“生”不仅仅是肉体生命的长生健康，更重要的在于精神生命永恒长久，与天地同往，与日月争辉。《周易》认为只有包括肉体和精神的各种生命对立因素和谐统一，

达到“太和”的境界，才是生命的终极目标，《乾象传》讲：“乾道变化，各正性命，保合太和，乃利贞。”利者，义之和也；贞者，事之干也，正确忠贞是也。乾阳之气不断变化生成，各种事物因此而获得了自己的生命（包括人的生命在内的每一种生命）。只有保持阴阳两种对立因素，达到“太和”的和谐互动状态，才会顺利美好，保持生命的理想状态。

道家养生继承《周易》对生命的颂歌和生命哲学的基本看法，认为修道就应该追求阴阳的和谐互动，肉体生命和精神生命协调的“真人”状态。《庄子·大宗师》提出了“真人”的几条标准：（1）“有真人，而后有真知。何谓真人？古之真人，不逆寡，不雄成，不漠士。若然者，当而不自得也。”大概意思是说，达到这种生命状态的“真人”在对世界和自我的认识和观察上，有一种非常敏锐的理解和领悟，能够对事物的变化发展自然而然地进行预测，窥探到萌芽的征兆，但是对这种变化发展应该是顺而从之，应天而行，而不是逆转扼制它，背离天道，真人应该超然物外，对世事人生淡然处之，不会因为小小的成功自鸣得意，也不会因为有了过失懊悔不已，总之是顺应事物发展，不以物喜，不以己悲，泰然应物，潇洒任运，真人所具有的这种品质使他保持了生命的永恒。固然，不能人人达到超凡入圣的真人境界，但这给我们提供了一个努力的方向，人只有保持住这样清静无为的健康心态，才有助于生命的健康发展。（2）庄子还认为“真人”应该“登高不栗，入水不濡，入火不热，是知之能登假于道者也若此”。这当然是庄子采用文学形式的丰富比喻和想象，庄子的本意是，真正得道了的“真人”，参透了人生变化沧桑的必然与偶然，人世荣辱生死的更迭起伏不过是一场“黄粱之梦”，因此对俗世生活就不

必那么斤斤计较，患得患失，应大度开朗，随运任化。所以，当面对艰难困苦时，就会抱超然物外、无所谓的态度，从表面上看，这种态度就好像是“入水”而不怕淹死、“入火”却不怕炙烤一样，这理所当然是庄子道家养生中最优雅飘逸的人格理想的文学描述。（3）“古之真人，其寝不梦，其觉不忧，其食不甘；其息深深，真人息之以踵，众人息之以喉”，“不乔蛻（悦）生，不知恶死。其出不诉，其入不距”，“古之真人，其状义而不明”。庄子的原意应该是说，由于真人参透宇宙、历史、人生，因此生死凡事已不能引起他情绪上和心理上的任何变化。他的心田平静如止水，睡觉时也没有梦，醒来时也没有什么烦恼，无忧无虑，吃饭时也不会感到甜美（当然也不会有苦涩，一切都无所谓了），他的呼吸深沉厚重，就像从脚后跟出入一样，而不像平常人那样用喉管呼吸，那样浅薄；他对生死已经参透，因此生对他既不喜悦，死对他也不是苦难，就像对待“出入”家门一样平静，无动于衷；他处世合乎大道，正义正直，不结党营私，独往独来，胸襟开阔……总之，真人参透世事，洞明人生，超越凡世，过着一种人生审美化的生活。

后世道家继承先秦道家的生命哲学思想，以“仙真”为修道证悟的目标。道家“仙真”，是“人”经过艰苦修炼而与“道”合，或白日飞升，或内外丹成，或善行感动天地而得仙人度脱，或死而不亡“尸解”而去，终于成为永享逍遥自在的大幸福，大快乐之“仙”——如彭祖、容成公、许逊、张三丰等等。这当中，固然不可避免地包裹了宗教迷信，特别是后世道家把先秦道家如庄子的文学比喻语言当成实际可以做到的“仙真”事实，这当然是绝不可能的，但道家认为“仙真”并

不在于遥远的彼岸世界，而是人“可学致”的，^①人可以通过生命养护和人生修养达到与神同等的地位，这不能不说是一种伟大而崇高的生命哲学。

“真”按照许慎在《说文》里的说法，象征着人死后变形升天的样子，那么我们就可以这样理解，“真”象征着人们摆脱尘累而升华到无碍的天空（即自己生前的故乡、生命的本原、自由的世界），也就是说，它象征着人们有限的生命投入到了无限的生命之中，肉体的俗世生命进入了永恒的宇宙生命境界。道家的看法与此同出一辙，认为人于道处获得后天生命后，便远离了道的“真实性”，生命便是虚假、烦恼的。先秦道家老子说：“知其雄，守其雌，为天下奚。常德不离，复归于婴儿。知其白，守其黑，为天下式。为天下式，常德不忒，复归于无极。知其荣，守其辱，为天下谷。为天下谷，常德乃足，复归于朴。朴散则为器，圣人用之则为官长。”^②朴，素朴，即真也，道也。去掉俗世虚华，返朴还淳，回归人性的本元，脱离凡世“虚伪世界”，而回归到道的“真实世界”，在这种境界心境清寂，忧欢两忘，神境虚明，天机真趣，一切自然无为而无不顺畅通达，生命发挥到了极致。

真，作为道的另外一种表达，实际上是指真、善、美统一的最高境界。道家认为，真者必美，美则不必真；真者必善，善者不必真；故举真，则美善自在其中矣。道家并非不讲美、善，恰恰相反，道家讲的是大美、大善。美、善是真中应有之义。一个人如果修到了“真”的境界，美、善就成为其内在的

^① 见葛洪《抱朴子》内篇卷五《论仙》，《正统道藏》第47册，第642~649页。

^② 《老子》第二十八章。

灵魂，天机触处，无处非美，无处不善。道家认为，“真”人就如同纯朴的未受任何俗世感染的婴儿，婴儿真纯无瑕，明净剔透，天真无妄，是自然造化的精灵，是真、善、美的完美呈现。

道家养生主张性命双修，德行圆融，认为命功修炼只是筑基，重要的还在于精神修养，了悟心海性源，明白自己应该做一个立于天地之间的“真人”。“善有善报，恶有恶报”，这句话是老百姓流传甚广的一句俗语，它实际上是道家养生的一个基本思想，认为德性充足者方可长寿，心地邪恶者必然短命。高道药圣孙思邈就曾讲过“德行不克，纵吸玉液金丹，未能延寿”的话，认为德行是人体生命健康的基础，金丹玉液只是外在的辅助，基础不牢，外在辅助再好也无济于事，如同身体极虚的人偏要猛补，其结果必然“速死”。现代科学也研究证明，一个人乐善好施，处处助人，必然心境开阔，身心愉快，也就能健康长寿。一个人心怀恶意，损人利己，斤斤计较，必然心情高度紧张，不仅心理上容易出问题，身体上也往往得病，寿命也就短促。

台湾健康老人、道家养生研究专家萧天石先生指出：“道家的上乘养生要旨，不在于如何能‘长生久视’，而在于如何能‘圣功神化’。道家人生修养的最高境界，于‘超凡入圣’之上尚有两步工夫，一是‘超圣入神’，一是‘超神入化’。”^①“超圣入神”、“超神入化”的说法，固然有点神乎其神，但它表明道家养生在肉体生命健康长寿的基础上，依然与儒家一样讲究精神生命“圣功”的修炼；与儒家重道德修

^① 萧天石：《道海玄微》，台湾自由出版社1984年6月再版，第64页。

养、重内在生命略有不同的是，道家把肉体生命与精神生命结合了起来，这种结合的最高程度，就是“神”、“化”的地步，成为一种“超圣人”，不刻意磨砺道德，却自然而然具有崇高的道德。道德是道家理想人格内在的天机天趣，并非是儒家“格竹子”修炼而来的外在强制。更为可贵的是，道家结合肉体生命与精神生命谈生命养护和人生修养，认为只有二者有机结合，才算合于大道，达到生命的最高境界。唐高道司马承祯说：“人之所贵者，生也，生之所贵者，道也。人之有道，如鱼之有水。”^①也就是说，人体生命合于大道，大道落实在人体生命上，这才是理想的人生目标。

道家养生稟于道在生命的思想，以德行修炼筑基，以守一、导引、辟谷、服食、房中、按摩、金丹等各种方术为养形延命之术，以内丹为调神炼心之方，性命双修，在儒家“成圣”的基础上，百尺竿头，更进一步，把精神生命与肉体生命密切结合，使“圣”的精神修养不再是外在的强制，而是一种内在的自然生成的境界，成为自身生命自然圆融的天机逸趣，成为“出神入化”的看不出痕迹的自然境界。道家养生思想的最高生命状态，身心和谐，肉体健康长生，精神充实光辉，而又能出神入化，虚静自然，仙风道骨，浑绝俗世，其风致潇洒飘逸，其气度逍遥自在，任运大化，同于大道，进入真善美统一的化境。最后“得其天年也”，达到一个人所能达到的最高生命。

^① 司马承祯：《尘忘论·序》，《正统道藏》第38册，第617页。

四

《周易》与艺术养生

《周易》与医学关系密切，《周易》不光是一本卜书、史书、术书、科技书、博物书、哲学书，也是一本有关生命医学的书，故而有人说“医者，《易》也”。《易》之道既是天之道，更是人之道。《周易》范围天地五行、囊括人伦日用，

“其道甚大、百物不废”，^①看似庞大芜杂，但其实仍不离对人的关注，对生命的关注。在这种种吉凶得失祸福险易的变化的不厌其烦的述说中，透出的是一种对生命境遇的关切与忧患的意识，故而时时处处充满了谆谆的嘱托、提醒、告诫及警示。

“作《易》者，其有忧患乎？”^②此忧患是一种对生命多舛、人生不易的忧患，正是由于认识到生命的脆弱与不易，它才要时刻提醒我们不忘对自身生命的看护与体贴。这是一种严肃认真的近于刻板 and 谨小慎微的对生命的看重与珍视，因为它认识到“危者使平，易者使倾”，“惧以终始，其要无咎”，^③也即

① 《系辞传下》。

② 《系辞传下》。

③ 《系辞传下》。

是只有经常保持一种戒慎恐惧之心，才能使人远疾避患、趋吉避凶，有一个平安的生命之旅。所谓《周易》的“辞危而意险”，也就是告诫提醒人们不能掉以轻心之意，这种善待生命的态度与医家也是相通的，故而《易》理中自有医理，《易》之道即蕴含医之道，正如唐代医家孙思邈所言：“不知《易》，便不足以言医。”

言医，便不能不言及养生。医家首重“养生”，因为“上工治未病”。^①对待疾病，正如对待其他隐患一样，只有“为之于未始，治之于未乱”，方可收到更积极的效果。此种怵惕谨慎、居安思危的思想，在《周易》里也一直作为一种重要原则而被强调，如飞龙在天之时便应想到亢龙有悔，履霜之时应想到坚冰将至，既济之时应持未济之心。倘若在身体健康时不重养生，不善待自己的生命，一旦有了疾病症状，则治疗起来必定多费周折，使人元气大伤。在《周易》的既济卦中，这一点便得到了体现，此卦的卦象是水在火上，《象传》释为“君子以思患而豫防之”。如果没有这种忧患意识，没有及时预防，一旦祸患已至，则为时太晚，“东邻杀牛，不如西邻之时也”。也就是说，倘若在恰当的时机献祭，再微薄的祭礼也会“实受其福，吉大来也”，如果错过了祭祀的时机，则杀牛献祭也不会有效果。类似的说法同样适用于养生。因此，“思患而预防之”也正是养生之要义，故而养生的医学被称为预防的医学或第二医学，它同第一医学即治病的医学具有同等重要的意义。

本章着重探讨《周易》与养生的关系。古代医学往往以

^① 《黄帝内经》。

《易》之象数附会人体之穴道经脉，以阴阳消长附会人体种种症象，几乎每本医学典籍都要涉及《周易》的阴阳八卦之学，古代养生学更无例外，如《素问·上古天真论》提到：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”类似的说法举不胜举，其中虽不乏神秘主义者的玄虚成分，但受《周易》的影响，可见一斑。

从《周易》引申出养生学，主要在它其中包含着一种重要的生命哲学原理及与之相关的养生辩证法，这是从内在的层面上而言；另一方面，在外在的形式的层面上，《周易》产生于伏羲画卦，而伏羲画卦的一个重要原则便是“远取诸物，近取诸身”，也就是既从自然界的万物、又从人体自身受到启发从而创作了八卦，八卦除了象征天地水火雷风山泽八种自然物外，还有一系列其他事物或属性的象征，其中就包括人体的首腹足股耳目手口八个部分及健、顺、动、入、陷、附、止、悦八种属性，这就为它与医学、养生的联系奠定了基础。另外，六十四卦中有许多卦涉及个人际遇、处世方式、生命发展及生命颐养等，最典型的便是颐卦，这是《周易》中直接谈养生的卦。“颐”即“颐养”、“养生”之义。颐卦在大畜卦之后，因而《序卦传》认为“物畜然后可养，故受之以颐，颐者，养也”。这里很明确地把“颐”释为“养”。颐卦卦象为上艮下震，震为动，艮为止，下动而上不动，象征人口咀嚼之状；卦象中最上与最下两爻全是阳爻，而中间四爻为阴爻，外实而中虚，这又是一个人口的形状，是进食的器官，人进食则是生命养护的需要，可见释“颐”为养护、养生、颐养之义是贴切的。颐卦的卦辞曰：“颐，贞吉。观颐，自求口实。”《象

传》将其释为：“贞吉，养正则吉也。观颐，观其所养也。自求口实，观其自养也。天地养万物，圣人养贤以及万民，颐之时大矣哉。”即认为观察万物养育的现象可知养生之理，天地养育着万物而圣人养育着贤能之士和天下百姓，可见因时制宜进行养生的道理太伟大了。这段话其实是将养生提升到天人合一的系统论的高度进行论述，这一方法论原则成为传统中医学和养生论的最重要基础。

颐卦虽直言养生，但探求《周易》养生之道，大可不必只局限于某一个或几个卦，正如唐代医家与养生家孙思邈所言：“易之书，一言一字皆藏医学之指南。”^①《周易》64卦是一个整体，这就要求我们应得意忘象，考察64卦背后隐藏的大易之道，它的认识世界同时也认识自身的方式，它所传达的养生辩证法及处世哲学、生活艺术，并把它们同本章探讨的重点——艺术养生结合起来，阐明周易养生之道与艺术养生、易道的世界观与生活艺术的内在关联。

艺术是人类的创造，也是人类的消遣，它是人类的精神产品。艺术以对美的追求为核心，是人类精神创造、审美、游戏的统一。对美的追求使艺术不同于求真的知识和求善的道德，它所追求的境界是既高于知识也高于道德的境界。关于艺术，我们不能给它以确切的定义（倘能定义，则它已是知识而不是艺术），但我们可以从几个方面来界定它：

（1）艺术体现一种理想化追求。艺术活动超越现实生命的不充分性，表现希望的世界，或与当下状态不同的境界。如中国艺术对天人合一境界的追求，及西方艺术视自然美为“神

① 《医门棒喝》。

的显现”而产生的尊重。不论东西方艺术都是人达于自由的途径，同时也体现出人在感情上接近无限者的努力。在它发展的顶点，这样的艺术由于能够体现某种崇高的与宇宙精神、宇宙秩序相通的理念而使自己具有了宗教的特质，也即是说，艺术能唤起崇高感，艺术鉴赏可以替代人们的宗教体验，这一点甚至在艺术史的早期阶段都已有充分的表现，例如图腾一类的早期美术作品，它所负载的宗教或精神关怀意义远大于它的审美功能，对于“美”的内涵的理解也体现出这一点，亚里士多德在《诗学》中称“美在于大和秩序”，在中国“美”的最初含义便是“羊大为美”，可见艺术在其产生之初就不甘在琐屑卑微的现实层次上沉沦而是指向某种宏大与崇高的境界。

(2) 艺术始终与情感密切相关，这也是艺术不同于知识的重要方面，艺术的价值就在于它给情感赋予了形式，情感通过艺术得到记录，得到宣泄，同时也得到净化和提升。艺术是以情感的方式体验世界而不是客观地认识世界，认识世界即意味着以一种主客二元的方式站在世界的对立面，把世界对象化、客体化，但事实上人永远“在世界之中”，所以这一认识及它的客观性不过是人的一厢情愿，世界与其说是被认识的不如说是被体验的，所以说情感方式的存在或艺术的存在反而是人应当有的更本真的存在方式。

(3) 艺术虽然立足于感性或感觉的层面，但它最终以对感觉对象的超越为目的，它体现着一种超越现象界、超越物态和肉体层次的努力，这也是亚里士多德强调“诗比历史更具哲学性、更优秀”的原因。因此我们说艺术高于功利的道德的境界，审美活动具有纯粹性、无利害性、独立性；美的本质就在于促进精神从感觉的物欲的污染中净化自己，脱离现象世界的

束缚而达到与永恒存在同一的状态，这也就是孔子“三月不知肉味”的状态，之所以“不知肉味”正体现出艺术对低层次欲望的抑制作用，可见正是艺术让我们更加接近一种精神的而不是肉体的存在方式。

艺术是人为的艺术，也是为人的艺术，在艺术中，灵魂通过对美的观照实现对自身的观照，达到与自身的同一。艺术的这三个方面的特征，与其说是艺术的特点，不如说是创造艺术的人应有的一种理想状态，是人之为人的追求——人应当有一种理想境界的追求而不应在现实中沉沦；人应当是一种情感的生存而不是理性的生存；人更应当是一个精神的存在而不是纯粹的肉体的存在。这就回到我们探讨的养生学的要旨上来：养生即是善待自己的生命，尊重自己的生命；使生命的本真不再被摧残、被扭曲、被遮蔽，使生命从种种负荷与异化中摆脱出来回到它自己。而所谓的生命的本真状态，正体现在上述三个方面，概而言之，便是人不应是一个功利的或道德的存在，而应是一个艺术的存在。“诗意地存在在大地上”（海德格尔），这便是“去蔽”之后的生命的本真面目。再回到《周易》，那么此一诗意存在便是以《易》道天人观为核心和价值依托的存在，是一种“与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序……先天而天弗违，后天而奉天时”^①的存在。

如此则《易》道、艺术、养生三者相互为用，融会无间，在这里《易》道提供世界观，艺术提供生存方式、方法，而养生则是目的。而作为“人诗意地存在”的三个方面表现即境界追求、情感生活、精神存在，则是《易》道、艺术与养生三者

① 《乾卦·文言》。

融会贯通的关键，试分别言之：

4.1 境界追求

“境界”本中国佛学术语，进而为诗学的范畴，而其渊源实在《周易》。“境界”同时又不只指诗词的境界，也可指人生之境界。王国维云“词以境界为上”，^①而人生何尝不然：生命的高贵当以生命境界的高贵为表征，善待生命必须努力养成高尚之生命境界，若无此境界生命便显示不出任何值得珍视的品质，而只能在原欲的本能的层次上沉浮，养生则更是无从谈起。可见只此“境界”一词便足以见《易》道、艺术与养生三者会通为一之理。

王国维首创以境界论诗：

严沧浪《诗话》谓：“盛唐诸公唯在兴趣，羚羊挂角，无迹可求。故其妙处，透澈玲珑，不可凑泊，如空中之音，相中之色，水中之影，镜中之象，言有尽而意无穷。”余谓北宋以前之词亦复如是。然沧浪所谓“兴趣”，阮亭所谓“神韵”，犹不过道其面目，不若鄙人拈出“境界”二字为探其本也。^②

所谓“兴趣”、“神韵”、“境界”，其实都以“言有尽而意无穷”为要旨。可见“境界”之说实与《周易》言意之辨颇有渊源。言意之辨是《易》学的一个重要主题，《周易·系

^① 《人间词话》。

^② 《人间词话》。

辞传》说：

子曰：“书不尽言，言不尽意。”然则圣人之意其不可见乎？子曰：“圣人立象以尽意，设卦以尽情伪，系辞焉以尽其言，变而通之以尽利，鼓之舞之以尽神。”

后来的解注者王弼又提出：“忘象以求，其意义斯见矣”；“得意在忘象，得象在忘言”。^①进一步将言意之辨引向深入。但真正将此一理论发扬光大却是在后来的诗歌创作中。言意之辩被引入诗论，便有了中国文学史上影响深远的“意境”说、“韵味”说，乃至后来王国维的“境界”说。此三者中，“意境”、“韵味”更偏重于在“言”的角度立论，即追求的是“言外之意、象外之景”，所谓“韵味”也只能是“言”的韵味，而“境界”则不然，“言”是无所谓“境界”的，只有“意境”或韵味共同合成、共同塑造出一种高明的气象，才可称之为境界，故王国维说：“言气质、言格律、言神韵，不如言境界。有境界，本也；气质、格律、神韵，末也。有境界而二者随之矣”，“词以境界为最上。有境界则自成高格，自有名句”。^②境界者，以境造界，以界显境，“境”与“界”其实都是佛教术语。所谓“境由心造”，境界必不是现实中的实有，我们不能指一物而称其为境界，境界不是景物，它是形而上的；境界正在可有可无之间，不可言说。朱光潜认为如果后面没有哲学和宗教，文学艺术“就不易达到深广的境

① 《周易略例》。

② 《人间词话》。

界”，^①可见境界不纯粹是一个诗学的范畴，无论是现实人生还是崇高的精神领域，都应当为它保留充足的地盘。因此诗的境界追求也就成了诗人的境界追求，同时也应是读诗者的生命旨趣。怎样才能活出一种余味悠长的境界，怎样才能使自己简单的生命具有更多阐释的可能，或者说，怎样才能活出一种生命的意义，这也是以善待生命为宗旨的养生学应当探讨的问题。

言意之辩导出诗学的境界说是可以理解的，然则言象意三者关系与人生境界关联何在？或者说其间是否有由此及彼的推导的可能？答案是肯定的。言与象是有形、有拘限的，意则是无形的、无限的，它处于比言、象更高的层次，故达意必须经由“忘”即在类比思考上的跳跃的过程。意是形上的、不可说的，言象则是形下的、可见的。应当说言和象都是对意的背离和异化，由意到象再到言的过程是一个愈来愈清晰化却又愈来愈贫乏的过程，每一个环节都愈加远离意，“意”像干枯的蝴蝶标本那样逐渐被象和言固定下来，成为了无生气的僵化的符号。与此相类，对于我们的生活来说，现实相对于本真的生活境界而言也是一种背离和异化，正如言象对意的背离一样。诗人说：“我所说的不是我要说的，我所有的不是我要有的，我自己也不是我自己而是别人。”在这里真实像“意”一样地退场，我们只见到“言”和“象”的拥挤与喧嚣。同样，正如通过对“言”、“象”的超越可达“意”一样，现实生活也需要这种对当下状态、处境的超越，这便是我们始终需要一种超越性追求的原因，而此超越性追求正是境界追求。

① 朱光潜：《中西诗在情趣上的比较》，见《朱光潜批评文集》，珠海出版社1998年10月版。

境界的追求赋予生命以意义，而所谓的意义，正是有限中的无限、短暂中的永恒，在这一点上《易》道、艺术、养生仍是相通的。《易·系辞》曰：“夫《易》广矣大矣，以言乎远则不御，以言乎迩则静而正，以言乎天地之间则备矣。”以有限表达无限，本身便是《周易》的特征，故言远而无止境，言近而无遗漏，远近无所不比，天地无所不包。对于艺术而言，无论是诉诸语言，还是诉诸声音、色彩、形容，它所用的材料也都是有限的，但艺术的要旨便是使用这些有限的材料与素材，表达出无限的意象。这一点与生命之理也是相通的。生命是有限的，不论怎样去做延续它的努力，它最终总会有一个可以预期的终点。但这并不是生命的全部，肉体的有限之中也许蕴藉着精神的无限，事实上，总有些无限的东西潜藏在生命深处等待我们去追寻，这便是生命的意义。没有守护住这种意义的生命只是一个徒然的空虚的过程，它只在有限的日日夜夜中被时间追赶也在追赶着时间。没有某种无限的东西赋予生命以意义，这一生命便失去了重量，成为“不能承受之轻”。因此，只有在追寻生命境界、持守生命意义的前提下谈论养生才是可行的，更确切地说，寻找并守护住这种意义，借以安身立命，以自己的灵魂寻找一个家园，使之不再漂泊无着，本身便是养生理论一部分。

追寻生命境界的过程事实上是对某种永恒的无限的东西的寻找过程，这一过程人类自古以来从来不曾断绝，正是这种追求使人类创造了宗教、哲学、艺术等种种文化成果。这其中宗教最为典型，出于对无限的恐惧及个体生命的无力感，人们塑造了一个万能者的形象，它是大全，也是永恒和无限的象征。通过向万能者靠拢，人们获得了内心的充实，他开始有一种依

赖感和归属感，不再是孤独无助的、无意义的。对来世的希冀和对天国的梦想使有限的生命获得了无限的意义，生命的短促不再让他恐惧，这便是宗教的作用。通过对宗教的皈依可以满足人们追寻生命境界、生命意义的需要，灵魂从此有了家园；但能够提供这种灵魂安顿的东西并不只是宗教本身，美学家福克尔特认为，对许多人来说，宗教情趣、宗教体验产生于其艺术鉴赏中，宗教对他们无所作为，无所告诫，艺术家满足了人们在感情上接近无限者的要求。^①此即是说，艺术或美同样能给人一种类似宗教的情感，给心灵带来安宁与慰藉。林语堂在其《生活的艺术》中写道：

说一个异教徒不信宗教的人是错误的：其实他所不信的不过是不信各式各样的启示罢了。对于这个宇宙的美丽，对于万物的巧妙，对于星辰的神秘，对于上天的奇伟，和对于人类灵魂的尊严，他都能领会的。……他认为“委心任运”乃是最虔敬的态度和宗教信仰，而称之为“生于道”。

确实，美并不一定来自天国，灵魂的归宿不一定在彼岸，天地以其无言之美时刻给善感的心灵以情感上的震撼。“宇宙的美丽”、“万物的巧妙”、“星辰的神秘”……这些都足以让我们怀着虔敬和感恩的态度去面对，那轮在古诗人眼前和诗中千百次落下的落日而今仍在我们眼前一如继往地缓缓西沉，

^① 福克尔特：《艺术和社会教育》。转引自《美学百科词典》。[日]竹内敏雄主编，刘晓路、何志明译，湖南人民出版社1988年7月版。

唤起的日暮情思同样也可以穿透千年的时空让我们眼角湿润、心灵颤抖，这样的情感是永恒的、准宗教的，在这个没有上帝的时代也许它更能实施对我们灵魂的救赎。

对永恒的东西的寻找是生命的需要，是生命的应有之义。生命境界的养护需要这样的终极关怀，它赋予生命意义，给生命以养分的滋润。只要能与永恒在生命之旅中相逢，生命的短暂便不是不可忍受。养生如果放弃了终极关怀而只停留在“肉体关怀”的层次，则不是真正善待生命的方式。永恒在何处？使我们值得为之付出一生的意义究竟在何处？它不应在彼岸，而应在现实、当下、此刻。在每一瞬间我们都触摸到永恒，而生命的意义正在于这种相逢即灵魂和永恒的相逢。物的世界没什么是永恒的，天可荒地可老，海可枯石可烂。老子说：“飘风不终朝，骤雨不终日，天地尚不能久，而况于人乎？”天地自然不是永恒的，永恒的是天地自然的美在我们的心上唤起的那种感觉，那种心境。“人生代代无穷已，江月年年只相似”，年年相似的月亮也许是永恒的，但离开了深夜遥望的眼睛，这样的永恒没什么意义，真正的永恒永远驻足在举头望月者的心里，“不知乘月几人归，落月摇情满江树”，此情永久，从古至今，它都被如水的月光从半空中摇落至每个孤独守望者的心中，“一钩残月向西流，对此不抛眼泪也无由”，是谁让你在月光下黯然神伤？让我们流泪的不是月亮，而是千年来流传在人们心底的某种永恒的东西，被这样的永恒击中，总让我们情不能已、潸然泪下。博尔赫斯写道：“这些黄金充满了孤寂/夜晚的月亮不是亚当看见的/那个月亮、悠悠岁月/失眠的人们使它沾满了/古老的哭泣。”从古以来，正是这样的月亮，始终凝望我们也被我们凝望，给每个风露立中宵者的内

心，洒下如水的凄凉。正是这样的月光，像一片雪花，又一片雪花，开头把我们灼伤，接着把我们掩盖，最后把我们埋葬。

对于这样的永恒，《周易》有它自己的表述方式，这就是《恒彖》：“天地之道，恒久而不已也……日月得天而能久照，四时变化而能久成，圣人久于其道而天下化成，观其所恒，而天地万物之情可见矣。”永恒的不是天地，而是“天地之道”、“万物之情”。天地之道即是《易》之道：“《易》与天地准，故能弥纶天地之道”；“生生之谓易”；“天地之大德曰生”。^①可见天地之道正是生生之道。万物之情为何？唐孔颖达《周易正义》说：“圣人有生养之德，万物有生养之情，故相感应也。”可见万物之情乃生生之情。生生乃《易》之大义，正是此一“生生之德”，把人与天地万物统一到一起，人乃天地万物生生演化的产物。天地万物不是无生命的与人无关的天地万物，而是生生的为人的天地万物；人亦不是孤立于天地万物之外的与天地万物相对待相抗衡的人，而是与天地万物一体的人。此即是《周易》天人观的核心即天人一体观。天人一体既是《易》道的世界观，则它更应是人的世界观；既是宇宙万物的本然之理，则更应是人追求的人生境界。此境界便是所谓的“天地境界”，它是生命的理想境界，也是养生的理想状态。另外，此境界又称为审美境界或诗的境界。因此，它与艺术也是相通的，也即是说，正是在对此一天地境界的追求中，《易》道、艺术与养生相与为用，再次达到了统一。下面将从此三者统一的角度对天地境界或审美境界详加讨论。

^① 《易·系辞》。

所谓天地境界，便是养生者将此身及此心纳入天地大化之中，树立一种纳小我于大我的宇宙大生命观，而一旦达于此种与天地相交通与万物同生息的境界，便是一种诗意地生存的状态，所以说天地境界也即是审美境界。审美境界是同人生的功利境界和道德境界相对而言的，审美境界之所以高于功利境界或道德境界是因为只有审美境界中，人才最大限度地拥有自由，最大限度地回到他自己；也只有在此一境界中，人才打破了物我二分、主客二分的状态，从物的纠缠中超脱出来，回到与天地自然一体的状态，即最具生命本然的状态，而只有在这种状态，人才可能最大限度地伸张和释放自己的自然生命力。所谓养生，也自然以这种状态为指归。《庄子·养生主》中以庖丁解牛为喻，形象地说明了这一状态。庖丁技进乎道，便达到眼中无牛的超功利境界，如此则每一个动作都发乎自然，宛若天成：“合于桑林之舞，乃中经首之会”；“提刀而立，为之四顾，为之踌躇满志”。解牛不再是一个功利的行为而成为一个审美的行为，而自由也只能在此审美境界中才可达到，故而庖丁解牛能以“无厚入有间”，达于随心所欲、游刃有余的自由。从养生的角度来说，也只有在此境界中，才免去了“与物相刃相靡”之苦，生命才能自如地绕开世间无数伤生残性的陷阱而不受损伤，如庖丁之刃，“乃十九年矣，所解数千牛，而刀刃若新发于硎”。

从另一方面而言，天地境界或审美境界，又即是道家所推崇的自然境界。庖丁“技进乎道”，此“道”即道家的自然之道。如此则“自然”亦是人生境界追求的核心目标，所谓的天人一体状态，也即是自然状态，而所谓的自然之道，则正是养生之道。老子《道德经》有“常道”之说，河上公便将其释为

“自然长生之道”，^①此即是说，体会此自然之道，则可达到长生久寿之目的。作为养生之道的“自然”应有二义。其一：生命本身是自然，自然乃生命的母体与归宿，故而养生一大要义便是回归自然。回归自然真性，即以达于《易》道天人一体的理想状态为目标。其二，自然者自然而然，故养生应顺应自然天性，不强作妄为，此亦是《周易》“柔顺中正”的根本要义。简单地说是，首先，养生应致力于达到一种与自然一体的境界；其次，养生所采用的方式必须是合于自然的。现分别言之。

首先，就境界而言，天地境界乃自然境界，与自然一体便是天人一体。“自然”是道家的核心概念，主要指一种生活方式、处世方式，即有“自然的”之意。但在《易》道世界观里，自然更多是指自然本身，自然即是天地万物，《周易》“范围天地之化而不过，曲成万物而不遗”，^②囊括天地万物，可见《易》之道正是自然之道。另外，从根源上来看，《周易》本身也是圣人法天象地的产物：

古者包牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜。近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。^③

自然既是《周易》的根源，则所谓离言而观象，舍象而达意，此“意”即在自然之中，自然本身便是一部无字《易》，

① 《老子道德经·河上公章句》。

② 《易·系辞》。

③ 《易·系辞》。

舍此天地自然而求《易》道，则无疑是舍本求末。宋人林光世说：“古之君子，天地、日月、星辰、阴阳造化、鸟兽草木无所不知，不必读卦辞、爻辞，眼前皆自然之《易》也。”^①可见《易》之道正是自然之道，《易》指给我们的乃是一个独特的审视自然及此自然中的人的视角。

在《易》天道观的视野中，没有独立出来的人，只有自然，人不过是自然的一分子，人本身也是自然而不是自然之外另有人：

天尊地卑，乾坤定矣。卑高以陈，贵贱位矣。动静有常，刚柔断矣。方以类聚，物以群分，吉凶生矣。在天成象，在地成形，变化见矣。是故刚柔相摩，八卦相荡。鼓之以雷霆，润之以风雨；日月运行，一寒一暑。乾道成男，坤道成女。^②

人不过是这长长的推衍过程的一个环节，并不具备特别突出的地位，更不是凌驾于自然之上的超自然的东西。自然是人的母体，也是人的属性，这样的属性是人永远也不能从自身去掉的，人的自然属性始终制约着人，像一根绳索一样牵制着他迈向社会的脚步。人离自然状态愈远，他便离自己生命的本身状态愈远。社会化的过程是一个生命的本真不断丢失和异化的过程，它使人越来越放弃了自己，忘记了自己是自然的孩子。人的许多努力都是针对身外的自然和自身的自然属性进行的斗

① 《水村易镜·自序》。

② 《易·系辞》。

争：这样的斗争也许暂时会卓有成效以致使人类忘乎所以，但最终的受害者仍是人类自己。随着这种后果逐渐被人类所认识，人们不得不面对和思考这样一些问题，如：社会与自然、自然人与社会化的人是否是相互背离的两个极端？人究竟能在多大程度上摆脱和抛弃自己的自然的方面？社会化的最终后果是什么？自然究竟是人的庇护所还是人的死对头？于是西方人开始求助于古老的东方智慧，在那里“自然”是“道”的同义词。而人们如理解宗教中的“神”一样对待“道”这个词。自然成了最高的人生境界，成了滋养万物而不为主的德行的化身。几乎所有的传统艺术如诗歌、美术、音乐、建筑等都把法天范地、效法自然作为自己的最高目标。对于人的生命而言，自然同样象征着一种生命极致，象征着自由、崇高、和谐与美。效法自然，与自然合一的人乃是最懂得人生之道、最善于养生的人，这样的人便是“大人”：“夫大人者，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶，先天而天弗违，后天而奉天时，天且弗违，而况于人乎，况于鬼神乎。”^①这种合于自然的本真的纯粹的生活态度、生存方式、生命境界，便是作为传统中国文化核心的天人合一之道。

道家更是有着对自然状态的深切信仰，在此儒道二家可说是殊途同归，且看庄子对此种合于自然之道的理想人生状态的论述：

古之人，在混芒之中，与一世而得淡漠焉。当是时也，阴阳和静，鬼神不扰，四时得节，万物不伤，群生不

^① 《易·乾卦·文言》。

夭，人虽有知，无所用之，此之谓至一。当是时也，莫之为而常自然。^①

庄子这段话从养生的角度揭示了这种与天地自然一体的状态不只是人生追求的理想境界，更是养生的最佳状态，最有效的方式，因为在这种境界里可做到“鬼神不扰”、“万物不伤，群生不夭”。在这里境界追求和养生之道可以说达到了真正的统一，而统一此二者的关键，便是这一既作为境界追求目标也作为养生目标的自然之道。

其二，就养生的方法、途径而言，自然则是最理想的养生方式、养生途径。它要求养生必须合于天道性命之理，不逆天而行，不强己所难，造作妄为，以一种最自然的方式达于最自然的状态，从而纳小我于宇宙大化之中，使生命的境界追求和生命的养护方式达到完美的统一。

作为养生方法论层面上的“自然”，本是道家的术语。道家认为“自然”即是不妄为、不造作、不刻意之义。庄子说：“不刻意而高，无仁义而修，无功名而治，无江海而间，不导引而寿，无不忘也，无不有也。”^②不导引而寿者，也即是以不养生为大养生之义。置换成《周易》的术语，“自然”便是“顺”，自然的养生之道便是顺天道性命之理的养生。乾健而坤顺，“坤道其顺乎，承天而时行”。^③“顺”也是《易》道的核心之义，健与顺一阴一阳，相与为用，倘若只有健而没有顺，则健之极必然会导致亢龙有悔，因为盛必有衰乃自然常

① 《庄子·缮性》。

② 《庄子·刻意》。

③ 《易·坤卦·文言》。

理，故而健离不开顺的辅助。顺之义大矣哉！故而朱熹说：

“六十四卦、三百八十四爻，皆所以顺性命之理，尽变化之道也。”^①可见“顺性命之理”是《周易》的核心思想，“顺”与“逆”相对，顺生即是养生。顺又有二义，一为顺内，即顺自身性命之理，即有“随心所欲而不逾矩”之义，若能达此境界，则会有欢愉喜乐之情充溢于心，此乃豫卦之义：豫卦上震下坤，象征欢乐。《豫象》孔颖达疏说：“坤，顺也；震，动也。顺其性而动者，莫不得其所，故谓之豫。豫，喜豫，悦乐之貌也。”二为顺外，即顺外物，顺际遇，顺客观环境。此义见于剥卦。《易·剥卦·彖》说：“君子尚消息盈虚，天行也。”孔颖达《周易正义》释为“须量时制变，随物而动，君子通达物理，贵尚消息盈虚”。此即是要求君子能安时处顺、随遇而安之义。可见“顺”之二义，其核心都是顺应自然，其差别只在于一为顺应内在之自然，一为顺应外在之自然而已。此二者中似乎前者更为重要，因为“心安乐处便是身安乐处”，倘若不能顺应内在之自然，心不能体验到平安喜乐，则身即便处在最舒适的境遇也不会体验到快乐。但更多时候这种内外的分别是没有必要的，对于养生来说，它只要求以最自然的心态和最自然的方式去达到那种最自然的境界，这里内在自然与外在自然是统一的，目的的自然与手段的自然也是统一的。下面我们将要讨论的是另外一个统一，即在此自然境界或天地境界里，养生之道与艺术审美的统一，从而进一步阐明此天地境界或审美境界实为养生追求之理想境界的根源。

在《周易》天道观里，天地不是无生命的、物理性的天

^①《周易本义·序》。

地，而是与人息息相关的有情有性的天地，是氤氲着生命之气的活的天地。它不是人存在的一个背景，而是与人一体相融不能分开的大生命。乾能生物，坤能成物；乾道成男，坤道成女；天地与我并生，万物与我为一。天地乃为我之天地，而非与我对立之天地；人不是站在天地自然的对立面，与它相争相抗，而是在泯去强作妄为之后，与天地一体相融。在这种情况下，便是“山鸟山花吾友与”，“我看青山多妩媚，料青山看我应如是”；便有了个体在大天广地之间的适性逍遥、自由自在。正如禅宗之视界：青青翠竹，尽是法身；郁郁黄花，无非般若，在这样的境界中，人作为情性灵觉的存在，天造地设的一切都是为人的，都是为了赏其心而悦其目、怡其心而适其意。万物莫不为我而设，而我之生命则由于纳入天地万物之一体大化而得以充盈圆满。正是《周易》天人观赋予我们这样的心胸和眼界，它让我们不闭隔自己的自然生命，不执着小我之私欲，不以一种对立的二元的方式划分自己和自然宇宙，它让我们不闭隔自己的自然生命，不执着小我之私欲，不因一种对立的二元的方式划分自己和自然宇宙，这样的眼界和心胸正是中华千年传统一脉相承的养生之道的精髓。

另外，天地境界本身便是一生命大化流行的境界，天地有好生之德，万物有成人之美，在这一点上此境界与养生之道也是相契合的。周敦颐云：“无极之真，二五之精，妙合而凝，乾道成男，坤道成女，二气交感，化生万物，万物生生，而变化无穷焉。”^①此即是天地以生物为心之意。万物各异但生命之理相通，故而周敦颐窗前草不除，也是为了体会此种生生之

^① 《太极图说》。

意。宇宙间蓬勃的此种生命之气与人息息相通，山高月小，水落石出，大自然在默默之中变换的一切都与人类密切相关；在某个微不足道的角落寂寞盛开的一朵花传递的是同我们一样的生命消息。对于人来说，问题只是能否体察、领会，能否莫逆于心，能否有一与博大宇宙相应的博大胸怀。此胸怀若用陆九渊的话来说，便是“万物森然于方寸之间，满心而发，充塞宇宙”或“宇宙便是吾心，吾心便是宇宙”。若有此心胸，则必能与天地相交通感应，从而体会出一种大欢喜、大快乐，正如王羲之《兰亭集诗》云：

大矣造化工，万殊莫不均。

群簌虽参差，适我无非新。

也只有此种心胸，方能仰观宇宙之大，俯察品类之盛，游目骋怀，领会宇宙生生之理，将个体生命纳入此一蓬蓬勃勃之宇宙大生命中。

由此可见，养心实是养生的最根本切入点。有怎样的心胸便会有怎样的生命境界，灵魂的健康是身体健康的前提，所以说“善吾生者乃所以善吾心也”。养生之妙，存乎一心，心安乐处便是身安乐处；心与万物一体无间，不相妨碍，则身自然与万物相得益彰。四体有图安逸之本性，但四体再安逸，心不安逸，则山珍玉液，如鲠在喉，华服锦衣，如着针毡，可见养生之道，不能只从肉体入手，而应由内而外，先由自身心灵入手，故而中医强调标本兼治、攻心为上，心与身不能割裂开来，身体的病变便是内心世界病变的一个反映，此即是“斯人也而有斯疾也”之意。反过来，倘有海纳百川之心胸，则会“得失随缘，心无增

减”，种种遭际，不过如过眼云烟，不着心头，从而也就不会成为精神的重负，如此则可达到养生之目的。

最后，从审美的角度看，此天地境界仍是养生追求的理想境界。天地境界是审美的诗的境界，它要求打破主客二元分割的认识世界的方式，做到主客互融，物我为一。人不再以功利的眼光看待身外的物，而是以一种审美的诗性的眼光，或者纳物入我，或者以我入物，做到与物的一体互融。可见在审美境界中，人与世界或物的关系有两种：一为纳物入我，有我无物，物物无非我；一为融我入物，有物无我，完全泯灭了主体意识。而前者则完全泯灭客体意识。从此二关系的角度，审美境界又可具体分为两种境界，即有我之境与无我之境，王国维《人间词话》论道：

“泪眼问花花不语，乱红飞过秋千去”，“可堪孤馆闭春寒，杜鹃声里斜阳暮”，有我之境也。“采菊东篱下，悠然见南山”，“寒波澹澹起，白鸟悠悠下”，无我之境也。有我之境，以我观物，故物皆著我之色彩。无我之境，以物观物，故不知何者为我，何者为物。古人为词，写有我之境者为多，然未始不能写无我之境，此在豪杰之士能自树立耳。

不论有我之境或无我之境，其核心都在于破物我二执的对待，不是将世界一分为二而是视世界为浑然一体。也因此这两种境界都是天人合一的审美诗境，都是人生境界追求的极致。也只有在这种境界里，生命才被还原成它的本来面目，可见只有不存一种外物之心，则宇宙万物自不与人相外，如此则可以

万物养吾心。若此心先与宇宙万物相颉颃，则万物自与人相刃相靡，相持相抗，不但不能养生反而是有害吾生了。故曰一念运转之间，便成天地迥异之境。若先有外天地之心，则天地自与人相外，这样便把天地自然放到了自身的对立面，天地非为我之天地，而是一客观的冷漠无情之天地，再美好的事物，也成了与我不相关之物，大天广地，处处网罗陷阱，处处暗藏杀机，天地为炉而万物为铜，人不过是在其中备受煎熬，这样所谓的养生便更是无从谈起。

反过来，人如能摆正自己在自然中的位置，视天地自然为其生命之根，不再抛弃天地自然而另寻家园，同时能有一种“民吾同胞，物吾与也”，“泛爱万物，天地一体”的心胸，则此宇宙也成为我之宇宙，天地不再是炼狱而成为养生之所在。所谓“善用人者无弃人，善用物者无弃物”，有此心胸，则无物不能养吾生，不能为我所用；而无此心胸，则无物不与我为敌而使己身陷入杀机四伏之境地。

此种与物一体的心胸，正是诗人的心胸，诗人以审美的眼光看世界，他所得于心的不是关于世界的知识而是世界的美，此即是《周易》观卦之义。《周易·观卦·彖》说：“大观在上，顺而巽，中正以观天下……观天之神道，而四时不忒。”王弼《周易略例》释其义为：“观之为义，以所见为美者也。”道家也有类似的眼界与心胸，庄子说：“天地有大美而不言，四时有明法而不仪，万物有成理而不说。圣人者，原天地之美而达万物之理，是故至人无为，大圣不作，观于天地之谓也。”^①此“观于天地”之“观”亦同于《周易》观卦之

^① 《庄子·知北游》。

“观”。“观”不是主客二元对待的认识，而是物我合一的审美。苏轼写道：“山寺归来闻好语，野花啼鸟亦欣然。”世界在他眼中如此美好正是由于他不是去认识而是去“观”的结果。此即是以我观物，或移情入景。一个能觉察野花啼鸟的欣然的人必然是一个有着美好的快乐的心境的人。“观”即意味着与大自然一体互融，他就是那野花，就是那啼鸟，他的细腻敏感的心灵之脉与大自然一起跳动，他的呼吸便是自然的呼吸，从而那野花啼鸟的快乐与自由便是他自身的快乐与自由。庄子观鱼于濠上而知鱼之乐，与此同理，因为此时他便是那游来游去怡然自得的鱼，鱼的轻快灵动便是他的心的轻快灵动；同样，梦蝶之庄周亦是翩翩之蝴蝶，蝴蝶飞舞的随心所欲的自由便是他的心翩翩飞舞的自由，那翩然轻灵地舞于花间的蝴蝶，系着一个自由活泼的灵魂——庄子的灵魂。“水流心不竞，云在意俱迟”，流水浮云，又何尝不是我的心境的化身？庭前的花开花落与天上的云卷云舒，这里潜藏了怎样散淡宁静的自由之魂？此即是与物一体的诗意的生命境界，在这里美好的世界与美好的心境浑然一如，俱入化境。

境界追求切合生命养护之道的另一个方面是它能带给生命以自由和快乐，即养成人的一种达观的超越的态度，使他能自由地从俗世的物欲的束缚中游离而出，摆脱琐屑的烦恼，看轻外在的得失，从而做到不执着、无牵累，这样的人生便是快乐的人生。而快乐则是养生第一要义，正如《闲情偶寄》的作者李渔所说：“兹论养生之法，而以行乐先之。”也因此他在此书的“颐养部”不厌其烦地列举了几十种行乐之法。对于这种快乐人生的养成，林语堂在其《人生的艺术》中也有过论述：

观测了中国的文学和哲学之后，我得到一个结论：中国文化的最高理想人物，是一个对人生有一种鉴于明慧悟性上的达观者。这种达观产生宽宏的怀抱，能使人带着温和的讥评心理度过一生，丢开功名利禄，乐天知命地过生活。这种达观也产生了自由意识，放荡不羁的爱好，傲骨和漠然的态度，一个人有了这种自由的意识淡漠的态度，才能深切热烈地享受快乐的人生。

之所以能达观恰因为他追求的是有高远境界的人生，这使他能看得开而不为一叶障目鼠目寸光。人之不自由在于他的心受羁绊，但达观者自能越过这些羁绊，因此境界使人自由。没有了境界，也就没有了胸怀气度，没有了深远的视野，就会诸事萦怀而无一件能解得脱、放得下，如此则朝也烦恼，晚也忧惧，人生自不会快乐，生命也失却了意义。

境界是一个人生制高点，有境界则意味着能跳出眼前、当下的这种状态。《周易》大过卦便是揭示有大境界的君子之立身行事，即立大过之人，行大过之事。《易·大过卦·象》曰：“泽灭木，大过，君子以独立不惧，遁世无闷。”伊川释其为：“如立非常之大事，兴百世之大功，成绝俗之大德，皆大过之事也”；“君子观大过之象，以立其大过人之行，君子所以大过人者，以其能独立不惧，遁世无闷也。天下非之而不顾，独立不惧也；举世不知而不悔，遁世无闷也”。^①有大境界乃有大眼光、大心胸，才能即物而不羁物，于六尘中无染

^① 《周易程氏传》。

着，始终保持一种超越的姿态，正如王国维所言：“诗人对宇宙人生，须入乎其内，又须出乎其外。入乎其内，故能写之；出乎其外，故能观之。入乎其内，故有生气；出乎其外，故有高致。”^①只入乎其内而不能出乎其外，便是只有执着而无超脱，只见树木不见森林，而不能睹人生之大景观、大气象。入乎其内，只是功利或道德的层次，出乎其外，才是诗的层次、审美的层次。功利的境界虽说也是境界，但见物不见人，没有给灵魂、给精神留下一点地盘，这种层次上的修养称其为境界事实上是极不恰当的。物质不存在境界问题，低等生物也不会有境界，两手紧握钱袋谈论境界无疑也是污了境界之名，只有具精神性存在的、役物而非役于物的人才配谈论境界问题。

有此不执着心态，方有境界之高妙，而后方有超越的心胸、游戏的态度、自由之精神，从而能够从诗的审美的角度而不是从功利的角度看待外物。东坡词云：“老夫聊发少年狂。”此即是游戏的态度决定的一种诗意的快乐人生。一颗童心尚在，便是白首似雪，依然不老。纵然尘世难逢开口笑，也要菊花须插满头归，此种率性天真行径，非有大境界者不能为。一个快乐的人必然是一个健康的人，尤其是心理上健康的人，“君子坦荡荡，小人长戚戚”，东坡“休将白发唱黄鸡”的乐天旷达，正是其所禀持的人生境界决定的。王国维说：

“诗人视一切外物，皆游戏之材料也。然其游戏，则以热心为之。”^②非热心不能入乎其内，非游戏不能出乎其外，二者相得益彰。西人也说，只有在游戏中，人才是他自己。也即游戏

① 《人间词话》。

② 《人间词话》。

是人回到自己本真的最佳途径。不懂得游戏者，不但活得索然寡味，了无情趣，而且本性迷失，丧己于物，心为形役。诗乃是艺术的游戏，人生乃游戏的艺术，在其共有的游戏品质的基础上，诗与人生相互启发。对于那些善于较真的成日板着物化的脸孔的人而言，游戏是大逆不道的，他们认为不严肃的生活不是生活，这样的人与诗、与艺术无缘。但刻板的程式化的生命并不是生命的本来面目，真实的人生应当是轻松的、诗意的、审美的，只有具有这样的境界的生命才是真正健康的生命。

4.2 情感生活

人乃世间之有情与有觉，始终脱不了情的纠缠，有情则有感，情感生活乃人最本真的生活，故《周易》为之专设一卦，名为“咸”卦，“咸”者“感”也。咸卦卦象为下艮上兑，其《彖》说：“天地感而万物化生，圣人感人心而天下和平，观其所感，而天地万物之情可见矣。”感乃是情动而感，无情者必不能有感，草木树石无感者，以其无情也。但在《易》道的视角里，天地万物以生生之意一气贯通，不独人为灵长，天地万物无不是性情灵觉的存在，故人为有情，万物亦是有情，寒来暑往，云行雨施，此正是天地之情，故而“观其所感，而天地万物之情可见矣”，《易》见天地之心，则必亦有见于天地之情。《周易正义》对此卦加以更详尽的解释：

咸道之广，大则包天地，小则该万物。感物而动，谓之情也。天地万物皆以气类共相感应。故观其所感，而天地万物之情可见矣……君子法此咸卦下山上泽，故能空虚

其怀，不自有实，受纳于物，无所弃遗，以此感人，莫不皆应。

天地万物皆能以气类相感，人乃天地万物之灵，则更应以情感为本体、以情感为人生，世界不只是被认识的世界，更应是被情感把握的世界，人生不应只是以利为核心的功利的人生，也不应只是以义为核心的伦理的人生，它更应是以情为核心的审美的人生。

情感的生活是真实的生活，是个人的生活，而功利的生活和理性的生活则不然，前者丧己于物，后者失性于俗，都不是自己的只与自身生命相关的生活。功利的生活以身殉物，见物而不见人，与物相关的是尘世的喧嚣和争斗，它散发着欲望和肉体层面上的恶俗气息，人在这时已不是他本身而只是一个役于物的工具，他已将自身一切不利于攫取和占有的功能丧失殆尽，这其中自然包括情感的功能，他的物化的冷酷的外表之下是一颗同样冷酷的心，容不下一丝柔弱的情感或诗意。理性的生活同样不是健全的人应当过的生活，不论这种理性是工具理性还是道德理性，这样的生活使人心甘情愿地接受理性的奴役，从而不曾给精神留下一点自由。理性的生活同样不是“我自己”的生活，因为所有的理性都代表着一种同一化、一体化的力量，在这样的生活中人放弃了自己，让理性把自己摆布成千一人一面、千篇一律，在一种大众化格式化的生活里，每个人都以非我的身份活着，都在按一种更高的指令活着，这样的生活同样没有为情感留下空间。理性化是另一种物化，而情感则先天地与理性处于敌对状态；理性代表着同一化趋势，情感则使人回到个体，它是对自我生命的感悟与体认；理性象征着强



制，情感则意味着自由；理性总是无关痛痒，漠视单个人的生命存在，情感则是切身体验，代表着活生生的感性的人的存在；理性指向格式化、一体化，指向单调苍白，情感则是诗意的源泉，它导向生活的审美之境。可见此二者实是不共戴天。理性化的生活一度为我们推崇，但我们应认识到这样的推崇将会把生命引向怎样的歧途，理性化引导的路是一条没有生意、没有诗情、没有欢笑和歌的死气沉沉的路。最合理最值得一过的生活则应是情感的生活。这条路布满鲜花，当然也可能有荆棘，但它代表了更为真实的生命本相，它是真正属“我”的生活，“我”在这样的生活里歌唱或哭泣，感受着人世的酸酸楚楚、欢欢喜喜，真实地拥有和体验那些只属于自己的情感经历，生命没有受到物欲的牵累、理性的扭曲，只是在情感铺就的天地里自如地伸张自己，这样的生命便是最健康的生命，这样的生活也是最健康的生活。

184

概而言之，情感的生活高于功利的生活和理性的生活，正因为它把人真正还原为人，而在功利的生活和理性的生活中，人则被扭曲成动物或机器，丧失了属人的本性。在理性本体、物质本体被解构和颠覆之后，人类应当拥有的便是情感本体，对此李泽厚有过论述：“情本体即无本体，仍名本体，指它即人生的真谛、存在的真实、最后的意义。”他进一步阐明了情感生活之于人的意义：

人生无常，能常驻心灵的，正是那可珍惜的真情片刻，此中大有深意在，只有它能证明你曾经真正活过。于是在这日常的平凡的俗世尘缘中，就可以去欢度自己偶然的生，在这强颜欢笑中，在这忧伤焦虑中，就可以去努力

把握、留连和留住这生命的存在。……

当时只道是寻常，其实一点也不寻常，即使向西风回首，百事堪哀，它融化在情感中，也充实了此在……品味、珍惜、回首这些偶然，凄怆地欢度生的荒谬，珍重自己的情感生存，人就可以知命，人就不是机器，不是动物。^①

人应是一个情感的存在。情感突显出人的高贵性，它表现的是人之为人的那些方面。情感的退化是人性退化的反映，同那些麻木不仁铁石心肠的生命相比，容易感动的生命无疑是更为健康的生命。那些灵魂物化的人是不会感动的，他们至多还保留了肉体的感觉，感动便是一种高贵的精神活动，只有以情感的方式而不是以功利或理性的方式把握世界的人才会体验到感动，感动是对内心的那些柔软的、脆弱的、敏感的部分的碰触，柔软、脆弱和敏感正是生命的特质，而所谓的坚强、坚硬则不是，这些只不过是生命攫取过程中体现出的攻击性品质，诗性的生命决不应当是坚强或坚硬的，它只能是敏感而脆弱的，这才是生命最可宝贵的特质。情感的生活正是诗性的生活，或者如韦伯所说是“缪斯性”的生活，这种缪斯性意味着与思考、意志对立的能力，韦伯认为，与合理性显示固定化倾向、意志性显示破坏倾向不同，缪斯性意味着充满爱，包容一切，保持灵魂的自然格调。^②可见思考和意志的能力是与生命的诗性相抵触的能力，而诗性的审美的生存正是情感的生存。

① 李泽厚：《哲学探寻录》。《原道》第二辑，团结出版社 1995 年 5 月版。

② 韦伯：《艺术教育论的理论基础》。转引自《美学百科词典》，[日]竹内敬雄主编，刘晓路、何志明译，湖南人民出版社 1988 年 7 月版。

古人云：太上无情，最下不及情，情之所钟，正在我辈。魏晋时期被认为是人的发现期，此即是人摆脱原欲的或理性的生存而回到真正的人的生存的时期，所谓人的发现，其实即是人的情感的发现，也就是认识到情感的生活而不是道德的生活才更接近生命的本质。人不应是功利的奴隶，不应是道德的符号，他只是一个有情的存在。佛家断除七情只是外相，是方便义，事实上佛家仍是极重致力于就烦恼中得证菩提，若无大慈悲心，焉能度众生于苦厄？此大慈悲心亦是情，《坛经》有偈：“有情来下种，因地果还生。无情即无种，无性亦无生。”可见若只是无情，便是断绝了佛性的种子，岂能结成佛果？此即所谓“不俗即仙骨，多情即佛心”也。玄奘高僧居天竺十七载，一日偶睹东土的扇子，即有郁郁之意。有人说他：“好一个多情的和尚。”若是无情便不能兴此大同情心，不能发此无量善念。可见情也是佛性之所在。所以古人说：“圣人茂于人者，神明也；同于人者，五情也。神明茂，故能冲和以通无；五情同，故不能无哀乐以应物。然则圣人之情，应物而无累于物者也。”^①可见不论佛家或儒家，都认识到情乃生命本来面目，乃此生一点灵明，是不应加以阻断隔除的，而后世儒家之性善情恶论实是入了歧路，非明心见性之说。

情感的生活又是艺术的生活。艺术的本质就在于唤起感情，同时艺术又是情感的产物。情感的生活是属人的本真的生活，而艺术则正是贴近这种本真的最佳方式，故而卢卡契以为艺术是人类自我意识的最适宜和至高的表现方式。除了艺术之外，这世上还找不出第二种可以如此切近地表达情感的方式。

^① 《三国志·钟会传》。

因此情感的生活既是艺术产生的根源，又本身带有艺术的品质，而艺术家也正是情感的人，或曰性情中人，此即是刘勰“文质附乎性情”^①之义。

艺术之中，而尤以诗最为与人的情感生活相贴近，即以雕塑、绘画、音乐、诗而言，这一依次递进的过程便是逐渐向人的内心退却的过程。雕塑仍是具三维立体的客观形式；绘画则已是一维平面，从而更具主观的形式及内向的内容；音乐则使用声音这一否定空间普遍存在的最主观媒介，成为直接向心灵深处渗透的艺术，所以更具内向性；到了诗，则语言成为内容的载体，语言的表象是直接由主观内部赋予的，因而它具有更高更充实的精神性。诗与情感和心灵的这种贴近使它成为表情达意的最佳方式。古人对此也有深刻的认识，如《汉书·翼奉传》：“诗之为学，性情而已。”陆机《文赋》：“诗缘情而绮靡。”诗都被认为是情感生活的主要方式。

《易》以道阴阳，朱子说“盈乎天地之间无非一阴一阳之理”，^②推之于情感亦然，情感也有积极消极之分，前者有助于养生，后者则可成伤生之因。此种情感，若不能抒发伸张，便会抑结于心，久而成疾，是为“郁症”。《内经·素问·遗篇》中论及“五郁”：“木郁达之，火郁发之，土郁夺之，金郁泄之，水郁折之，然调其气，过者折之，以其畏也，所谓泻之。”郁症与人的情感联系密切：“郁症乃七情杂沓，难分经络。”^③宋代医家陈言《三因方》中也提出“郁不离七情”的

① 《文心雕龙》。

② 《朱子大全·易纲领》。

③ 《医家刍言》。

命题。如何化解内心郁积？当然可供选择的心理调适方法有许多，但通过诗的方式，让自己躁动不安的心慢慢进入一种诗的境界，心驰神摇之余，细心体贴其中的种种隽永之妙，幽深之趣，乐而自忘，也许是一种最为行之有效的方式。之所以如此，正与诗和情感的密切联系相关。五代徐弦《肖庶诗序》云：“人之所以灵者，情也；情之所以通者，言也。”言可使情通，诗则更有此功效，所以古人说“止怒莫若诗”；“诗三百篇，大抵圣贤发愤之所为作也。”^①诗乃情感的产物，故它反过来也可疏导情感：“诗以道性情，情动于中而形于言，言之不足故嗟叹之，而咏歌之。”

情感之为物，最为微妙难测，捉摸不定，古人又有以物移情之说，即情感是随外物而改变的：“猷岁发春，悦豫之情畅；滔滔孟夏，郁陶之心凝；天高气清，阴沉之志远；霰雪无垠，矜肃之虑深。”^②能捕捉这种倏忽难测的情感的，只有诗。钟嵘在其《诗品·序》中也论道：

若乃春风春鸟，秋月秋蝉，夏云暑雨，冬日祁寒，斯四候之感诸诗者也。嘉会寄诗以亲，离群托诗以怨。至于楚臣去境，汉妾辞宫；或骨横朔野，或魂逐飞蓬；或负戈外戍，杀气雄边；塞客衣单，嫖闺泪尽；士有解佩出朝，一去忘返；女有杨娥入宠，再盼倾国。凡斯种种，感荡心灵，非陈诗何以尽其义？非长歌何以骋其情？故曰：诗可以群，可以怨，使穷贱易安，幽居靡闷，莫尚于诗矣。

① 《管子·内业》、《史记·太史公自序》。

② 《文心雕龙·物色》。

诗可以怨，怨即是宣泄情绪，一扫胸中块垒，孔子论《诗》又有“怨而不怒，哀而不伤”之说，说明这种宣泄也是以平和中正、不走极端为宜。钟嵘所列举种种感荡心灵之事，实以悲情者居多，欢乐者绝少。此亦是“诗必先穷而后工”之义。王国维说：“诗词者，物之不得其平而鸣者也，故欢愉之辞难工，愁苦之言易巧。”^①即诗宣泄的多为消极情感。可见诗不只能使穷贱易安、幽居靡闷，更具有把人从某种消极情绪下解脱出来之功效。所谓“生年不满百，常怀千岁忧”，人生不如意事十之八九，天下良辰美景赏心乐事，永远难以四者齐备，也许正是这无尽的缺憾与不快才是人生的真实写照。快乐是等待不来的，寄希望于将来，盼望有一天会达到毫无缺憾的快乐是不可能的，重要的是如何在这种种不自由的境遇中寻找心灵的自由，在消极的现实里培养积极的情绪，这就需要我们不是去等待快乐的降临，而是去向内心寻找快乐，去努力排遣种种抑郁在心的消极情绪。“一声何满子，双泪落君前”，有多少这样的歌者躲在千年的典籍里哭泣，用泪水冲刷沉浸在歌声中的听者心中之块垒。因此，当我们消沉低落时，当我们悲愤难言时，让我们回到诗，细心体贴千百年前的另一个心情抑郁者埋藏在字里行间的呼吸，我们将会如释重负，心灵得到了宁静的抚慰，不会再在现实里哀伤和哭泣。

古人又说：“悲歌可以当泣，远望可以当归。”艺术便具有这样的代替人哭泣的功效，所以说：“李后主以词哭，八大山人以画哭，《庄子》乃蒙叟之哭泣，《离骚》乃屈原之哭

① 《人间词话》。



泣。”^①当然，诗词不仅仅供宣泄悲惨的情绪，它也有助于宣泄高昂的或快乐的情绪：如“嘯起白云飞七泽，歌吟绿水动三湘”，又如“俱怀逸兴壮思飞，欲上青天揽明月”，何等豪迈气概，写诗者意气昂然，读诗者同样会觉得胸襟阔大，这便是诗歌传递情绪的功效。类似读来令人意气飞扬的尚有《击壤歌》、《大风歌》等，读之皆令人目朗神清，心头阴翳一扫而空，直想奋臂挥袖，慷慨激昂一番，可见诗词不光可调理情绪，甚至有转变性情之功效。

诗的疏导、宣泄功能与诗本身是情感释放的产物相关。诗既能宣泄写诗人的情感，则同样能宣泄千千万万读诗人的情感。此即是人同此心，心同此理，天下同归而殊途，一致而百虑之意。诗人乃能言天下之所不能言者。王国维有言：“夫境界之呈于吾心而见于外物者，皆须臾之物，惟诗人能以此须臾之物，铸诸不朽之文字，使读者自得之，遂觉诗人之言，为我心中所欲言，而又非我之所能言，此大诗人之秘妙也”，“若夫悲欢离合，羁旅行役之感，常人皆能感之，而惟诗人能写之”。^②自然，求人人皆为诗人不可能，但若人人都能护持内心一点诗意，则天下之绝妙好诗不会缺少知音，而那些压抑或漂泊的情感，则因此诗意的安顿而找到了它们最好的存在方式。

4.3 精神存在

上面由《周易》之咸卦引出情感生活的讨论，认为情感生活是艺术和养生结合的体现，是一种最本真的生活。另外，情

① 《老残游记·序》。

② 《人间词话》。

感生活又可以说是一种诗性的灵魂的生活，诗培养和陶冶的是这样的一些情感，即细腻的、敏感的、脆弱的或温婉的情感，它可以表现为欣喜、忧郁、惆怅、忧伤、寂寞、孤独、欢快、舒畅等。如果人类的情感可以划分出一种等级制，有高贵和低贱之分，那么这样的细腻、脆弱、敏感、温婉的柔性的情感则是高贵的情感。同它们相比，那些张扬的、外露的、直白的、力量型进攻性的情感显然要低一个层次。这一等级制的区分标准是情感所带有的精神性特质，即它是基于精神之光的辐射还是基于肉体的冲动。那些接近于精神存在，散发着诗情和神性的迷离色彩的情感便是高贵的情感，这样的情感来自于艺术特别是诗的陶冶和净化，因此正是诗能使我们接近或抵达一种精神性的存在，即超越物的肉体层次上的存在的存在。

如前文所论，雕塑、绘画、音乐、诗的序列是一个向内心退却、向精神性逼进的序列，诗抵达的是更具体更充实的精神性，所以黑格尔认为各种艺术都是通过普遍意义上的诗来实现的。诗和哲学在其对精神内宇宙的原封不动地显示方面是同一的，但无疑诗比哲学更为贴近精神性的存在，因此诗是哲学的完成，哲学的终点便是诗。同样，所有的艺术也都可以用诗来概括，“诗在所有艺术中，显示出一个突出的位置，整个艺术在本质上都是诗作”。^①正是诗或以诗为内核的其他各种艺术将人类的生命从感觉性提高到精神性，因此本章在从养生的角度探讨艺术在使人摆脱低层次欲望的诱惑和羁绊而抵达精神性存在过程中的作用时，将不面面俱到地论述其他艺术形式，而

① 海德格尔：《艺术作品的根源》。转引自《美学百科词典》，[日]竹内敬雄主编，刘晓路、何志明译，湖南人民出版社1988年7月版。

把重点集中于诗。

诗的存在是精神的而不是肉体性质的存在。诗让人习惯于过一种灵魂的生活，摆脱物欲的烦恼尘俗的牵累。钱谦益认为诗词“乃天地英淑之气，与人之灵心结习而成者也。与山水近，与市朝远；与异石古木哀吟清唳近，与尘埃远；与钟鼎彝器法书名画近，与世俗玩好远”。^①王国维也说：“词人者，不失其赤子之心者也。”^②灵魂在诗中不是匍匐在地而是采取一种翱翔的姿态。诗或诗的方式体现出的是人之为人的高贵性的一面，它让人远离沉重下坠的物质的东西，引导我们上升，从欲望的深渊中超脱而出，以一种轻舞飞扬的方式体验灵魂的自由。这种超越和上升，转换成《周易》的言说方式，便是晋卦：其卦象为坤下离上，拟太阳从东方升起，《周易·晋卦·彖》说：“晋，进也，明出地上，顺而丽乎大明，柔进而上行。”其《象》又释为：“明出地上，晋，君子以自昭明德。”可见晋卦正指上升与超越，这种上升与超越是君子“自昭明德”，达于精神性存在的前提。也即是说，凡精神性追求，必隐含着一种超越的信念，必假定了某种绝对价值的存在。哲学家奥伊肯认为，在精神生活层次上，真善美原是一体，一个赢得了精神生活的人，他虽然生活在即刻的现在，还同时拥有永恒的现在。^③精神生活让我们瞬间和当下与永恒不期而遇，这样的永恒便是那如闪电一样划过平庸生活的瞬间的诗意和美感，在这样的诗意和美感里刹那便成了永恒。因此，所有以精神存在的追求为使命的艺术，包括作为这些艺术普遍

① 钱谦益：《恬致堂集》。

② 《人间词话》。

③ [德]奥伊肯：《生活的意义与价值》，上海译文出版社1997年版。

意义上的象征的诗，都把对这种宁静和纯粹的永恒的抵达作为其最终的目标。

正是这种对不朽的瞬间的追求使诗成功地传达出沉默的声音，捕捉那不可说的言说，把司空见惯的日常世界还原成一个微妙的布满神赐的圣物的世界，更进一步说，诗人的宇宙观应是泛神论的宇宙观，诗的方式是让人接近神或神性的方式。当然，这种神性是和物性或兽性相对待而言的，它们是人性的两极，代表着两种不同的趋势：超越和上升的趋势是摆脱物性或兽性，与神性接近的趋势；而向下的趋势不言自明，是向物的层次或兽的层次的堕落。物本身就有一种引人向下的重力，如果没有精神的张力相抗，每个人都可陷入物的肉体的欲望的泥潭不能自拔。毫无疑问，诗的方式是促使人上升和超越，远离物的肉体的层次，向神性接近的最有效的方式。固然肉体存在是人永远无法摆脱的宿命，但只有精神存在使人更像一个人。在这种拉锯战中，在上升与堕落、灵与肉的冲突中，我们需要借助诗的力量，我们的灵魂需要诗来为它添加飞升的翅膀。正是借助于诗，我们的存在才不仅仅是肉体的存在更主要的是一种精神的存在。

诗的这种作用很早以来就被人认识，孔子说：“诗三百，一言以蔽之，曰：思无邪。”^①可见诗在古代就被认为是净化心灵的工具。从养生的角度而言，养生莫善于养心，心灵的健康是养生的根本。《内经》谓“心主神明”，心为“君主之官”。《灵枢·口问》中说：“心者，五脏六腑之主也。……

^① 《论语·为政》。

故悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇。”心病只能心药医，养心的目的便是去除心中之“邪”。何为“邪”？古人云：“心逐物为邪，物随心为正”。可见所谓“邪”者，便是经不起物欲的诱惑而远离神性，向下堕落，此时便须求助于诗，阻止此一下滑之势。

首先诗能在人的心灵中培养和陶冶这样一些品质如虚静、恬淡、中和、朴素等，类似的品质正是人在面对功利的物欲的诱惑、跟那种使人向下的力量相抗衡时最为必需的，它们是一些阻止人堕落于物欲的泥潭的品质，缺少它们，下降将成为不可避免之趋势。在任何时代这样的品质都应是人面对各种声色货利的诱惑时所应持的操守。当然，不可否认的是，尽管类似的德行的养成有赖于诗的陶冶，但真正对其重要性的强调却首先发端于道家及《周易》之中。道家从自然本体论的高度为这些品质寻找了天道上的根源，《周易》则进一步落实于人生之道，使之成为百姓日用而不知的养生方式和处世艺术。下面将详而论之。

人生诸事皆有度，过犹不及，情绪、嗜欲、心机、行事莫不然，一旦走了极端，便会有害养生。《周易》深刻揭示了事物发展至极端必然会走向它的反面的道理，对我们的养生极富启发意义。顾炎武说：“天地之化，过中则变，日中则昃，月盈则食，故《易》所贵者中。”^①《易》对“中”的重视首先体现在爻位的变动及其象征意义上。六爻之中，位居中间的爻一般象征着吉祥、顺利等积极意义，所以有“二多誉四多惧”、“三多凶五多功”之说，即二爻居下卦中位，五爻居上

^① 《日知录》。

卦中位，两者都意味着事物守持中道，行为不偏。阳爻居中则为刚中之德，阴爻居中则为柔中之德，阴爻处二而阳爻处五，则意味着既中且正，即是中正。中正在《周易》中也是备受推崇的品质：《易·乾卦·文言》曰：“见龙在田，利见大人，何谓也？子曰：龙德而正中者也，庸言之信，庸行之谨，闲邪存其诚，善世而不伐，德博而化”，“大哉乾乎，刚健中正，纯粹精也”。另外，《中庸》强调允执厥中，道家则强调“多言数穷，不如守中”；“得其环中以应无穷”。^①这些对“中”的强调，其义当然不尽相同，但基本上不脱“中庸”、“中道”、“中和”、“时中”之义，其中“中和”较为贴切，因《周易》亦重“和”义，阴阳相和而万物化生，“和”亦有调节二极端以适中之义。与“中”、“和”相反对的便是“过”、“亢”、“盈”、“既济”等，其核心之义便是《周易》乾卦之“亢龙有悔”，即龙飞在天之后，高亢穷极，终将有所悔恨，所以《象》曰：“飞龙在天，大人造也，亢龙有悔，盈不可久也。”《乾卦·文言》曰：“亢之为言也，知进而不知退，知存而不知亡，知得而不知丧。知进退存亡而不失其正者，其唯圣人乎。”落实于养生，便是在情感欲望心态行事方面都应持之有度，适可而止，合乎中道，不可走极端，否则便会导致至极而亢，有害养生。

就情感抒发而言，七情应发而中节，太过则易伤身，清代名医费伯雄认为：“过喜则心气大开，阳浮于外，经脉驰纵……怒甚则胁痛，郁极则火生，心烦意躁，筋节不利，入夜不寐……忧愁太过，忽忽不乐，洒淅寒热，痰气不清……思虑太过，心

^① 《老子》五章、《庄子·齐物论》。

烦意乱，食少神瘦，四肢倦怠。”^①太过便是亢，要杜绝亢则应守中，应“怨而不怒，哀而不伤”，抑制大喜大悲、大起大落的激动情绪，保持心平气和，这就需要借助诗的方式进行情感调节，使心灵在低吟浅唱中找到宁静的归宿，此点前文已有论述。

就物质生活或欲望的满足而言，也需有一中庸之道，物质生活既不能过奢，也不应过于欠缺，欲望既不应“禁”也不能“纵”，这其中最难的不是面对“不及”，而是面对“过”，即所谓“处贫贱易，处富贵难；安劳苦易，安闲散难”。人在贫贱时往往能激扬奋发，无意于养生而生命力旺盛，而处富贵则不然，温柔乡富贵地常能消磨人的进取之心，使人一蹶不振，生命力萎缩，所以古人说：“既济虽非有患之时，患每生于既济之后。”^②因此，正确的方法是应常持居安思危、抱残守缺之心，力戒太过、太盛、太满，正如龚自珍诗所言：

“《未济》终焉心缥缈，百事翻从阙陷好，吟到夕阳山外山，古今谁免余情绕。”^③但以此警戒之心示人者远非未济一卦，应当说它是《易》道的核心观念之一。《易》乃君子观过之学，它出于对生命的关切、同情和忧患意识，出于对人性弱点的深刻体认，就人类面对欲望这一潘多拉之盒，多次不厌其烦地提出忠告和劝诫，以让人警惕谨慎，起未雨绸缪之心。兹列举一二：

损卦：“损有孚，元吉，无咎，可贞。”《象》曰：“山

① 转引自《娱乐养生》，邹传俊著，学林出版社2000年12月版。

② 王申之：《大易缉说》。

③ 《己亥杂诗》。

下有泽，损；君子以惩忿窒欲。”唐孔颖达《周易正义》解释：“君子法此损道，以惩止忿欲，窒塞情欲……惩者，息其既往，窒者，闭其将来。”《大有》：“初九：……艰则无咎。”伊川解释：“若能享富有而知难处，则自无咎也。处富有而不能思艰兢畏，则骄侈之心生矣，所以有咎也。”^①

艮卦：“《象》曰：‘兼山，艮；君子以思不出其位。’艮，止也，静止之义，此是象山之卦，其以艮为名，施之于人，则是止物之情，防其动欲，故谓之止。”^②

节卦：“节，亨，苦节不可贞。”《彖》曰：“……苦节不可贞，其道穷也。说以行俭，当位以节，中正以通。天地节而四时成；节以制度，不伤财不害民。”

除了中和之外，精神性存在相对于肉体存在的另一表征便是虚静，它同样是促进人从物的肉体的层面上超越和上升的重要品质。“虚静”最为道家所强调，如“虚而不曲，动而愈出；多言数穷，不如守中”；“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观复”。^③此处“虚”与“静”对言。庄子也将此二者联系起来：“不荡胸中则正，正则静，静则明，明则虚，虚则无为而无不为也。”^④“虚”见于《周易》则在中孚卦，其卦象为下兑上巽，中间二爻为阴，乃是内虚而外实之象。北宋伊川释为“二柔在内，中虚为诚之象”，^⑤《重定周易费氏学》中则有了更详尽的发挥：

① 《周易程氏传》。

② 孔颖达：《周易正义》。

③ 《老子》第五、第十六章。

④ 《庄子·庚桑楚》。

⑤ 《周易程氏传》。

人必中虚不着一物，而后能真实无妄。盖实者，不欺之谓也。人之所以欺人、所以自欺者，以心中别着私物也；不欺者，心无私也。是故天下之至诚、天下之至虚者也，灵明无着，物来顺应，是之谓虚，是之谓诚而已矣。

可见若无利欲熏心，则心可谓之虚，朱熹也说：“自其内欲不萌而言，则曰虚。”^①另外虚又有无牵挂无执着之义：

“夫故以无为无思为虚者，其心常不忘虚，是制于为虚也。虚者，谓其意无所制也，今制于为虚，是不虚也。”^②虚在养生中至关重要：惟其虚方能吐纳更新；惟其虚方能应物不穷。所谓“胸中正可吞云梦，盏底何妨对圣贤”，虚的心胸是恢宏阔大的心胸。心若不能虚，便不能有“气吞万里如虎”的胸怀。虚的心胸又是审美的游戏的心胸：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。”心虚而能宁静致远，气虚而能周旋万物，视虚而能敛精为一。虚则不离不弃，若即若离；虚则无所用心，无所执著，泛爱万物而又不拘囿于万物。虚则空明剔透，玉壶冰心，素月分辉，明河共影，表里俱澄澈。虚是人生的艺术化。虚的心境是“疏雨滴梧桐，漏断人初静”的心境；是“孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪”的心境。在这种虚的境界里，万象清明，种种琐杂烦恶之念涤荡一空，此心似住而非住，似有而实空，正是“夜静水寒鱼不食，满船空载月明归”之意。再来看况周颐对此虚境的描述：

① 《答廖子晦》。

② 《韩非子·解老》。

人静帘垂，灯昏香直，窗外芙蓉残叶，飒飒作秋声，与砌石相和答。据梧冥坐，湛怀息机……乃至万缘俱寂，吾心忽莹然开朗如满月，肌骨清凉，不知斯世何世也。^①

此乃直抵精神存在的境界，虚静的心便是去了私欲蒙蔽的心，因而是心之本来面目，或曰本心，此心光明莹洁，正以其不用机巧丧其本心，不以尘浊污其性灵，这样才能于诸惑业及魔境中得解脱，犹如莲花不着水，又如日月不住空。此心乃真正超越的心，之所以称其为虚者，以其不离不住，不有不无。若是有，则已是有挂碍牵累之心，不复空明澄澈，故不是虚心。若是无，则成断灭空，不复有生气，即所谓心如死灰，此亦不是虚心。

而虚心则是生意盎然之心，惟其虚方能“绵绵若存，用之不穷”。^②养生是一生之事，不可能毕其功于一役。生命如水，绵绵不穷，自我生命的呵护便是正本清源，披沙捡金，既使其不被杂质所污，又使其常续常新，川流不止。在绵绵不息而又波澜不惊的过程里，生命才能自如地展现和挥洒，同时抵达彼岸的神性存在。虚则能久，虚则不竭，虚则不足、不盈，而天道正是“损有余以补不足”，故虚者能得天之佑。《周易·谦卦·彖传》说：“天道亏盈而益谦，地道变盈而流谦，鬼神害盈而福谦，人道恶盈而好谦。谦尊而光，卑而不可逾，君子之终也。”可见天地人神都是恶盈而好谦的，谦与虚相类，谦

① 况周颐：《蕙风词话》。

② 《老子》六章。



卦卦象即山在地中，坤上艮下，亦即不伸张、不出头、不盈满之意，故必先虚而后能谦。能虚能谦的生命并不张扬，也不夸饰，它平淡如水，绵延悠长，自得其乐。这样的生命在任何境遇下都能过得有滋有味，因为它持守着平淡朴素之中的至真至美。故而苏轼能“无事以当贵，早寝以当富，安步以当车，晚食以当肉”，对贪贱之乐有独到的体贴；颜回则能穷居陋巷，簞食瓢饮而不改其乐；孔子则“饭疏食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣”。^①

虚静则能应物，所谓“静故了群动，空故纳万境”，由于有虚的心怀，故能纳世界于胸中，能收拾起大地山河一担装。万象皆参差，适我莫非新，清风明月，花鸟草树，皆能为我所取为我所用，皆能快其心而悦其目，动其情而摇其意。虚静之心乃审美之心，“陶钧文思，贵在虚静”，^②为诗如此，为画亦然。“右丞胸次洒脱，中无障碍，如冰壶澄澈，水镜渊停，洞鉴肌理，细现毫发，故落笔无尘俗之气。”^③笔下无尘俗正因胸中无尘俗。心无挂碍，则智与理冥，境与神会，情随物以宛转，物与心而徘徊，故能临飞鸟而魂绝，视浮云而意长。由于有虚静的心怀，故既能胸怀万象，又可体察幽微，这样的生命是敏锐善感的生命，它能体贴出大自然之脉的最微妙的跳动——它能听到阳光洒在落叶上，听到一朵花缓慢温柔的开放，听到青草破土，绿叶滴露，听到繁星在夜空的低语，听到黄昏树林醉人呼吸……一切美的事物都会触动他善感的敏锐的心

① 《论语·述而》。

② 《文心雕龙》。

③ 吴宽：《书画鉴影》。

弦，正如华兹沃斯所说：“一朵微小的花对于我可以唤起不能用眼泪表出的那样深的思想。”^①这个世界并不缺少美，缺少的只是发现美的眼睛，更确切的说，缺少的只是虚怀若谷的心胸，一个拥有这样的心胸的人，他的生命是幸福的，他比别人更多地享用了大自然和他自身的生命提供给他的美，他的生命因拥有这些上苍的厚赐而显得丰润和充实。可见有一个善待一切的心胸正是善待自己生命的前提。正是这样的心胸使我们不纯粹是一个肉体的存在，而更是一个精神的存在。

除了中和与虚静的心态，精神存在的另一个表征便是前文论及的情感生活，即必须能够“一往情深”，宗白华说：“深于情者，不仅对宇宙人生体会到至深的无名的哀感，扩而充之，可成为耶稣、释迦的悲天悯人……浅俗薄情的人，不仅不能深哀，且不知所谓真乐。”^②情的觉醒就是人的觉醒，一个从未体验过感动的人便不是一个心灵健全的人，而诗的方式正是让人体验感动的方式，没有感动就不会有真正的诗。当灵魂深处的某根琴弦被拨动时，当心灵被某种不期而遇的美极度震撼时，诗便产生了。因此那些麻木的物化的心便不会产生诗更不会体验到诗。诗需要并且陶冶滋润着那些易感的心灵，容易感动的人是更具有人性从而更接近神性的人，他们比那些麻木不仁的人更多地享受了这个世界提供给他们的美。钟嵘《诗品·序》言“气之动物，物之感人，故摇荡性情，形诸舞咏……动天地，感鬼神，莫近于诗”。诗来自于被感动的心灵，故而人如果想体验那种感动，他必须向诗境中寻找。这样的感动像雨

① 转引自宗白华《美学散步·美从何处寻》。

② 《美学散步》。

水一样湿润着人的心灵，这样的感动有时甚至是现实的世界无法提供的，许多美的东西在现实中早已了无踪迹，我们只能从诗中寻觅。十二珠帘夕照红的黄昏，古道西风瘦马的远足，梅影横窗的凄清，月迷津渡的寂寥……所有这些在古诗中被千百次渲染的境界如今已成了都市人奢侈的想象：灞桥柳色不再，代之以林立高楼；潇湘夜雨难闻，听到的是机声轰鸣。物欲的声浪淹没了一切，包括诗意，我们每日只是坐在钢筋水泥的建筑里，满耳是商品社会的喧嚣，再也听不到断续寒砧断续风，听不到高树晚蝉说西风消息，听不到有人将四叠阳关唱到千遍，当然也没有了小楼一夜听春雨、深巷明朝买杏花的雅兴。更多的人不再倾听，不再梦想古人给我们营造的那些美好的意境，他们朝思暮想的只是怎样攫取和占有这个世界中的更多的财物——那些被我们祖先鄙弃的没有一点诗意的东西。

高贵的精神需要诗，没有诗意呵护的生命是一片荒漠。诗可以让我们活得快乐、健康、雅致，它引导我们上升，从物欲的泥潭中超脱；它可以陶性灵、发幽思，言在耳目之内，情寄八荒之表，洋洋乎会于风雅，使人忘其鄙近、自致远大，它让我们神清目明，气韵超然，心无渣滓，让我们疏沦五脏，澡雪精神，如醍醐灌顶、肝胆俱澈，忘尘脱俗。这才是真正的养生，如果我们把人真正当成人而不是物，不仅是肉体，我们就会明白养生决不是仅仅维护肉体层次上的健康。善待自己的生命不仅是看护好自己的肉体，更重要的是看护好自己的心灵。很难想象一个没有诗意的庸俗乏味的生命是被尊重和被善待的生命，那些始终停留在功利层次鼠目寸光蝇营狗苟的人即便是谈论养生也只是夏虫语冰。养生如果脱离了心灵的呵护而只专注于肉体的保养，那同保养一具木乃伊有什么不同？生命正是

因诗情的点染才呈现出浓郁的绿意，那些活得诗情画意的人是最懂得体贴自己生命珍惜善待自己生命的人，正是他们赋予生命以高贵的色彩。这样的生命正如《周易·系辞》所说：“与天地相似，故不违，知周乎万物而道济天下，故不过，旁行而不流，乐天知命，故不忧，安土敦乎仁，故能爱。”此即是《易》道的诗意生命观，在这里天地万物与个体生命在一片诗意的氤氲一体，相融相济，物我不分，正是在此状态下人才回归到他最本真的存在即“诗意地在大地上栖居”，同样，从养生的角度，我们也可以说，没有比培养一种诗性的生命品质更接近养生的本质。养生并不意味着每日与刀工药石为伍，或以服气养精、导引吐纳为务，也许，真正的养生只意味着诗意盎然地、快乐地活着。

五

《周易》与生命科学

在谈论《周易》养生之道的时候，我们似不能回避生命科学的问题。生命科学对人的研究应当包含三个向度：首先是生物学的向度，即将人理解为自然意义上的生物，运用科学的方法达到对其认识的科学性；其次是生态学的，即将人理解为万千生命之中的一种有智慧的生命，从其与环境、与其他生命共生的角度理解人；第三是人学的向度，这时它面对的不是可以被对象化的人，不是可以被放到手术台去解剖、实验室去分析的人体，也不仅仅是处于地球生命圈或生物链上的一种生命体，而是社会化、伦理化的人；它不仅把人作躯体化的理解，同时也将其与一般生物、生命区别开来，承认其为不可复制的、惟一的心灵的存在。这三个向度对于生命科学都是必须的，都是一种内在的对生命科学的规定。生命科学的这种会通自然与社会、生理与心理、科学与人文的多维的系统的特质，正是它与《周易》具有相互发明的密切联系的原因。

同生命科学的三种向度相对照，易之道也有自己的三种向度，即天道、地道、人道。《周易·系辞下》说：“易之为

书也，广大悉备：有天道焉，有人道焉，有地道焉。兼三才而两之，故六。”三者之中，人道取法天地之道，但未必即是天地之道；天地之道与人为用，却又不能只以人道来概括。另外，天之道与地之道，同样也不可视为同一，天尊而地卑，天健而地顺，天能覆而地能载，天数二十有五而地数三十，此为二者之不同。但二者也不能判然相别：天地之道，贞观者也，日月之道，贞明者也；天地之大德曰生；天地以生物为心；天地之道为人所取法之道，天地之道为体而人道为用。如此则三者似分而实合，从而构建起以易道为核心的三维体系。

生命科学的三维构架与此相类，其三种向度，正是以人为核心的“三极之道”。每一种向度都是一种言说人的方式，但都不能彻底阐明人本身；只有综观三维的立体视角，才能接近对“人”这种生命存在的真实反映。人不可以仅被理解成自然的实体，也不能只被当成伦理化社会化的符号，同样也不能仅被视为生命网络上的一个环节、基因传递中的一个过程。但若离开此三个阐释层面，也不能对人有一个真正的理解。

生命科学和《周易》的这种同构性的根源，在于其共同的关注对象——人所具有的特质。它决定了对人的关注不可能取一种平面化或单一的视角，因为每一个视角了解到的既是人又不是人本身。它只是“视角中的人”。人不可能只具有一重阐释的可能，人存在的立体性及意义的多重性决定了对它的观照只能是一种多维的立体的视角，此即是易道提供给我们的视角，它同样应是生命科学关注人的视角。在这里，人成为生物学、生态学、人学多重角度、多重背景、多重意义的综合。这种理解同《周易》将人纳入三才之道的理解如出一辙。二者所具有的这种契合性、同构性，使《周易》和生命科学获得了相

会通、相发明的基础。《周易》本身即是一部生命学，虽然它不一定全部是生命科学，但生命科学若没有易道的这种综合的多维度的视角，至多只能在生物学的层次上裹足不前，而不配关注人这一高贵的生命。更重要的是，《周易》不只提供给生命科学以思维方法上的支持，而且在内容上它所包含的智慧同样能给生命科学以启发，这其中不乏至今不为我们所知的生命奥秘或科学原理。与此有关的更详细的探微发隐工作，自不是这本探讨《周易》与养生的小书所能承担的，下面仅就生命科学与《周易》的这种相通性从几个方面加以择要论述。

5.1 《周易》天人观与生命关怀

易道天人观强调天人一体互融，易道本身既是天道，也是人道，因此能“广大配天地，变通配四时，阴阳之义配日月，易简之善配至德”。^①而人亦以与天地相和合为其至高境界：

“夫大人者，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶。先天而天弗违，后天而奉天时。”^②《周易》天人观向我们传达的是这样一种生命意识：首先，宇宙是一个生命的系统，个体生命应纳入宇宙大生命之中；其次，个体生命不应客体化、对象化。试分别论之。

《周易·序卦传》说：“有天地，然后万物生焉”；“有天地然后有万物，有万物然后有男女”。人是万物之一，并无特殊的独立的地位。不只是人有生命，整个宇宙乃一大生命体。生生之谓易，易道的精神是生命一体平等、相融相济、共

① 《周易·系辞传上》。

② 《周易·乾·文言传》。

同发展的精神。包括人在内的天地万物，按《周易·说卦传》的说法，只是八卦即八种物质和合而成的产物：

动万物者莫疾乎雷，桡万物者莫疾乎风，燥万物者莫燥乎火，说万物者莫说乎泽，润万物者莫润乎水，终万物始万物者莫盛乎艮。故水火相逮，雷风不相悖，山泽通气，然后能变化，既成万物也。

此即是说，万物虽千殊万异，但万物生长养成之理则一。世间每一种生命都有着与其他生命不同的性质，大到物种与物种间的差异，小到一片树叶，都有它独一无二的独特性，世间没有两片完全相同的叶子。正是这种不可替代性、差异性，组成了千姿百态的壮阔的生命景观。但从另一方面而言，这种差异性之后隐藏的又是不容抹去的共通性。这一共通性对于处于生命发展序列的顶端的人类，和最低层次的单细胞而言，都是概莫能外的。所有的生命都是由蛋白质、核酸、脂质等生物分子组成的物质系统，所有的生命运动都是这一系统中物质和能量的传递和交换的运动。《周易》将个体生命放入宇宙大生命体中考察和理解的天人一体观，无疑在此获得了现代生命科学原理的立论支持与充分论证。这样的论证使我们更深入地理解了《周易》天道观，理解了人在这个宇宙中的位置及其与其他生命的关系。

从生物意义上而言，所有的生命之间都具有平等性，每一种生命相对于它自身都是完美无缺的。更进一步说，并不是只有人才具有同周围的自然世界协调、同自身的自然属性协调的能力，一只蚂蚁或一棵树在调整自身与周围的自然关系方面并

不见得比人逊色，虽然它可能不曾意识到这种区分，即对自身与外在自然的区分。而且我们可以说，这世界恐怕只有人才是与它身处的世界最不协调最不相容的，人在处理与外在的自然和自身的自然的关系方面都出了问题。人不能如一棵树那样与自身所处的世界相融无间，其根源在于这种区分即将自身与外在自然割裂的区分以及由这种区分进一步导致的人与自然的割裂。当人为自己设定一个凌驾于其他生命体、凌驾于自然之上的位置，他便日益丧失了那种同外在和内在自然相协调的本能，他只是一心一意想着去改造这种自然，这样的改造既伤害了他处身的世界，也同样伤害了他自己。自然不是人类手中的玩物，不是供人类随意攫取、嫁接、改造的，这样做的后果必然是破坏大自然的自我平衡和协调功能。现代生物技术的一些成果，如无性繁殖、基因改造、器官移植，特别是克隆技术等，一旦被非人性化的滥用，将不只会导致社会伦理领域的危机，更严重的是将打乱自然固有的统一和谐和秩序。而这种统一与和谐，正是《周易》天道观所强调的。

宇宙间的生命乃是一个整体的系统，单个生命在这个系统里有它确定不移的位置，人亦如此。这样的系统不是人随意可以操控掌握的，因为人不在系统之外而在系统之内。自然世界对于人而言不是对象化的外在客体，所以对它的认识也只是“只缘身在此山中”的认识，更遑论对它的改造。这样的系统有其精确的微妙的设置，故能牵一发而动全身，正如北美洲一只蝴蝶翅膀的扇动可以是太平洋彼岸某处的一场风暴的根源，生命与生命之间的休戚相关的联系尤其如此，每一个环节，每一个部分的损伤都会危及到全体，正如人体指尖上一个小小的伤口也足以酿成危及生命的疾患一样。人是这一系统中惟一有

智慧的生物，也因此他对系统造成的影响可能会远大于其他生物，这就要求他必须谨慎小心地使用这种智慧。人应当利用自己的智慧维持系统的平衡和稳定，而不是去改造它、打乱它，破坏它的和谐秩序。认识到本身的生命是宇宙大生命中的一员，是此一生命之流的一个微小的浪花，人便能有效地协调与自身的自然及外在的自然的关系，与其他生命的关系，从而将自身融入这一宇宙大生命之流中而不是试着跳出它，凌驾于它之上，这样必然是“纵浪大化中，不喜亦不惧”，或如庄子所说：“在混茫之中，与一世而得淡漠焉。当是时也，阴阳和静，鬼神不扰，四时得节，万物不伤，群生不夭，人虽有知，无所用之，此之谓至一。当是时也，莫之为而常自然。”^①此正是《周易》天人观传递给我们的生命意识的核心和精粹，此种“万物不伤，群生不夭”的境界正是与宇宙大生命一体流行的境界，也是传统文化儒道二家共同致力追求的理想境界。

下面再来看易道天人观所强调的另一生命意识，即生命的非客体化、非对象化。易道天人观是一个天人合一、主客互融的世界观。它认为人与世界不是相对待的两极，人首先不应将世界对象化、客体化。世界不是医生手术刀下的躯体，不应受人的操控和摆布。人即在世界之中，是世界的一部分，人看世界即是看自己，人对待世界的方式也是他对待自己的方式，同样，人与世界的关系其实是他与自己的关系。不论人怎样作用于世界，但这种作用力最终还是被反弹到人自身。认识到世界与我们一体互融，休戚相关，我们就应当放弃那种与世界相对待相抗衡的姿态，不只是站在人的角度而且是站在世界的角度

^① 《庄子·缮性》。



审视这一物我关系。对于人自身生命的认识亦然，医学一直将人的生命当作客体对象来研究，以求获得客观化的认识，它以认识物、处理物的方式对待人，这种对象化的实践固然在医学上结出了累累硕果，但却最终使医学误入歧途，丧失了一种生命关怀，成为一种非人化的冷冰冰的科学。

当然，《周易》也离不开对外在世界的认识，八卦的创立便是伏羲仰观天文、俯察地理、近取诸身、远取诸物的结果，但这种认识并不建立在主客二分的基础之上，它的目的也不是为了获取关于客体的知识，而只是一种内证和洞悟，此即是与易道世界观相应的认识方式。这是一种现象学意义上的认识方式，正如胡塞尔所说：“认识在其所有展开的形态中都是一种心理的体验，即都是认识主体的认识。”^①“圣人立象以尽意，设卦以尽情伪”，^②这里的“意”与“情”，无疑都是一种心理体验，都是内在的对世界的洞悟，可见易不过是以外在的天象、物象、事象来印证内在的人所体验的意象与心象，在此便不需一种主客二元对待的认识。自然界与人固不免有相对待之处，但按《易》之道，则凡相对待者必相与融会贯通，互为因果，正如阴与阳相和合，天与地相交通，此即《泰卦·象传》所言：“天地交，泰；后以裁成天地之道，辅相天地之宜。”因此，主与客、物与我，似对立而实相融，其所揭示的正是人与世界所能有的最理想的关系，西人帕斯卡尔对此也有所认识：我们正与我们并不掌握其奥秘的世界连在一起，我们既不可能停留在自我之中，也不可能停留在事物之中，而是应

① 《现象学的观念》，第21～22页，上海译文出版社1986年版。

② 《周易·系辞上》。

该不断地从事物走向自我，从自我走向事物。

而对象化的认识则相反，它不是使我物相交融，而是割裂二者；对象化则意味着客体化、固定化和物化，它意味着对研究对象进行分割。由此可知，对象化、客体化的过程即是非人化的过程，一旦被纳入客体化的视野成为对象，则此对象已失去了生命力，成为单调生硬的“客观”的存在，生命的对象化即是如此。我们的生命科学和医学一度也以客观化作为追求的目标，通过把人这样的生命对象化成为客体的方式来达到所谓的科学的、客观的认识。医学被机械论、工具论支配，成为与数学、化学和物理学并列的一门科学，生命科学也就沦为生物学，成为一些知识、信息、技术的堆积。但事实上，这种对象化的结果使生命科学、医学彻底科学化同时又使之变得不近情理，没有人性。有生命的人按照自然科学的范畴被转换和分割，变成解剖学、生物学所面对的人体，在此，技术彻底控制了人，人不再具有价值和意义，生命科学便彻底迷失了自己。因此在生命科学和医学中，我们应坚决反对科学专制主义和技术非人化倾向，应当明白它毕竟与数学和物理学不同，它的对象是人，是人的生命。人是生命中有灵性的一群，它是“生灵”，不是生物；生命是独特的不可复制的，人类可以制造机器模拟大脑，但却不能制造出一个不仅有智慧而且有情感的大脑；人类在技术上可以巧夺天工以假乱真地制造一片树叶，但却不能造成一片活生生的绿叶。人的生命不仅仅是细胞的堆积，不仅仅是肉体的存在，他还是有情感的、有智慧的，能审美的存在。肉体的存在也许可以复制，可以去克隆，但没有任何情感能够复制，没有任何智慧可以原封不动地移植。故而人的生命是不能被客体化对象化的，能被对象化解剖的只能是人

体，而非人。对人体我们可以用一种主客二元对待的方式进行认识、探讨，但对人就不同。在此，我们就需借助于《周易》提供给我们的消解主客对待的方法，以一种主客互融、物我为一的方式对生命科学、医学面对的人进行全新的理解。医学和生命科学面对的是人，是需要道德的情感的多元化关怀的人，这是与其他自然科学的一个重要不同，生命科学特别是医学也就不仅仅应包含知识与技术，还应当具有一种生命关怀、人文关怀，这也是《周易》给我们的启示。

5.2 《周易》平衡观与生命的系统平衡原理

平衡是《周易》宇宙观的核心观念。易以道阴阳，阴阳主平衡。正是基于对立基础上的平衡，由相反而相成，由相异故相一。平衡的结果是阴阳结合，对立面达到有序的统一。有对立方能有统一，正是易道的朴素辩证法，而对立则无所不在：天之道曰阴阳，地之道曰柔刚，还有尊卑上下正反吉凶祸福得失顺逆等等，都是易道所揭示的具普遍性的矛盾因素。宇宙之为稳定平衡的宇宙，正是以这种对立面的相倚相待为前提。宇宙乃一大生命，生命乃一小宇宙，生命之平衡同样有赖于这种异质因素的相反相成作用。可见不论对于《周易》或对于生命，二者都遵循此一原则，即保持阴阳的平衡就是吉，而丧失阴阳的平衡就是凶，阴阳对立面的平衡与否，既是《周易》判断吉凶祸福的原则，也是判断生命体健康与否的一条重要原则。故养生之要义即在于调理身心种种对立因素，使之达于阴阳和合的平衡状态，正如《内经·素问》中说：“智者之养生也，必应四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如此则僻邪不至，达生久视。”可见阴阳寒暑、刚柔喜怒等对

立态势的平衡确是养生的重要条件，一旦失衡，则是所谓阴阳相疑而战，必然会危害到身体的健康。

《周易》平衡观又是一种系统论基础上的平衡观。此平衡是系统中的平衡，宇宙万象都处于系统中，并且服从于某种总规律。系统通过各种事物的相互联系与相互制约，维持一种平衡和秩序，其中任何一个事物、任一群体或个体的变动，都会影响到总体系统的平衡。《周易》以卦爻变化来表达此系统中各组成部分间及其与整体间的关系，六十四卦、三百八十四爻，每一爻的变化都会影响到整个卦的变化，这种变化的展开是具有无限多种可能的：每一爻都有时、位、中、应之变，六爻之变促成一卦的无数变化，一卦之变又促成六十四卦的无穷变化，此即大系统中包含有小系统，小系统中复有更小之系统，无数之系统又集成此宇宙之大系统，此即是《周易》之系统论。就单纯一卦而言，此一系统也由更小系统构成，每卦可分上卦与下卦、内卦或外卦、往卦或来卦，然后乃有内外、上下、往来之相互影响，相互作用；而且作为卦的组成的六爻，作为一种更小系统的组成，每一爻可以说都包含着整个宇宙大系统的信息：“爻者，效天下之动者也。”^①每一次爻变都是促成宇宙大系统平衡变化的因素，故而可以见微知著，以小见大，天地盈虚，与时消息。此即是易道宇宙论的核心，即认为事物的每一微小的部分都涵蕴了整体的宇宙特质，天地人三才之道最终的着落点仍是人。人是宇宙的产物，作为有限的存在，它同样全息了宇宙的一切特质，故而生命可称小宇宙或内宇宙。就生理而言，这种以小见大、由部分见整体的“全

① 《周易·系辞下》。

息”也是随处可见。如哺乳动物成年机体内的每一个细胞均含有制造整个有机体的全部遗传信息；又如人的胚胎发育过程反映出整个动物界由水生到陆生、由低级到高级的发展过程；脑科学的研究证明，人脑同样具有这种“全息”的功能，左脑是自身脑，只储存个人毕生经验，而右脑则为祖先脑，起储存全人类经验的作用。

人乃小宇宙，宇宙与人是相统一的，这样则宇宙的系统即是人的系统，不应把人从宇宙这一大系统中孤立出来成一体；不是在自然系统之外另有一社会系统，而是社会系统本身就被纳入自然系统之中，故而人的行为虽然是一种社会的行为，但其本质仍是自然的行为，人的任何行为都以自然为背景，而且行为的最终后果都指向或作用于自然之上。正是在此意义上，易道囊括了天道自然及人事变革：“易之为书也，广大悉备，有天道焉，有人道焉，有地道焉，兼三才而两之，故六。”^①而此天道地道人道，又实不能分而论之，非天道地道之外另有孤立之人道，自然的系统与社会的系统其实是一个系统，故而易道“范围天地之化而不过，曲成万物而不遗”。^②在此观念作用下，传统文化便不能像西方那样蕴育出分门别类的各种学科，它根本不会有自然科学和社会科学的区分。它没有社会学，社会学纳入宇宙论；没有生物学，生物学同样纳入宇宙论；医学也不是单纯研究人体症状的医学，而是结合了宇宙论的医学；政治论也不纯粹是政治论，从另一角度看它同样是宇宙论。人世间的一切无不以宇宙论为背景，纳入宇宙论广

① 《周易·系辞下》。

② 《周易·系辞上》。

阔的视野，这种独特的审视宇宙与人关系的视角无疑对今天的生命科学探讨宇宙与人之间及人自身的平衡的建立有很大的启发。

生命中惟一有智慧的便是人，对于人，我们可以找到各种不同的理解的角度。从物的意义上看，生命仍然不过是物质的存在形式，生命的组成离不开物质，而人只是物质发展的高级阶段或是物质的高级组成形式，是有智慧的会动的物；从自然意义上看，人的生命是自然的产物，在自然的平等的眼光下，人和一朵花、一株草并没有什么区别，都在自然中蕴育而成并妆点着自然的多姿多采；从生理意义上来看，人不过是一具会动的肉体，它同地球上的其他生命体一样，都是细胞的堆积和组织，其核心的成分都是蛋白质与核酸，及类脂、多糖等生物大分子；另外，从社会意义上来看，又会有另一种截然不同的阐释：人是社会关系的总和，人是社会的人，社会性是人的根本属性，在此前提下，人被理解成政治和经济行为的主体，语言和符号功能的使用者，道德的载体和一切价值的承担者……可见有着怎样的视角就会有怎样的对人的理解，生命就是被这样的重重叠叠的诠释遮隐了本真，变得连人自己都不知自己为谁。

而易道的视角则应当说是最为接近生命本真的视角。它摒弃了那种狭窄的眼光和固定僵化的角度，与其说它是一种视角，不如说它是一种全方位的观照。因为任何视角都可能受自身角度的局限，都只能是一孔之见，是对认识对象的整体割裂。易道的全方位观照不再受这种立足点和角度的限制，它是以物观物，以宇宙观宇宙，是所谓的“第三只眼”

(the third eye)。在这样的眼光的观照下，生命既不是生物意

义上也不是社会意义上的生命，它是全息了宇宙的全部内涵的生命，它与整个宇宙相和谐统一。在这样的宇宙与生命一体共融的大宇宙图式中，人的生命是自足的，它是宇宙生命大化之流的一个波浪，如同庄子所言：“天地与我并生，万物与我为一。”^①天人物三者，三而一又一而三，此在彼在，此灭彼灭；天地毁则易不可见，易不可见则乾坤之道息；人有病，天亦病，天地不仁则人亦为刍狗。而天地人此种关系，又全为易道所囊括：“夫易，何为者也？夫易，开物成务，冒天下之道，如斯而已者也。是故圣人以通天下之志，以定天下之业，以断天下之疑。”^②有论者道：

就孔子而言，易有两大任务，一是开物成务，冒天下之道，教人如何了解自然世界，开发自然世界，以供民用。二则通天下之志，使人定天下之业，断天下之疑。因此，易有物质层次的研究，亦有心灵层次的研究。前者在使人明天道，后者在乎心灵与生命之安顿，使人开其识见，成性存存，以达不疑不惑之境。^③

物质层次与心灵层次固然是易道生命观的重要方面，但其实作为一种大宇宙的视角，它对人的观照是全方位的，远不应只拘泥于某几个方面。生命科学发展到今天，对人的理解日益向这种全方位的宇宙系统的观照方式接近。人的生命不再被单

① 《庄子·人间世》。

② 《周易·系辞上》。

③ 魏元珪：《易学生命哲理之探讨》。《国际易学研究》第一辑，第235页，华夏出版社1995年版。

纯从生理的或物质的层面上理解，而是被放入宇宙大系统中综合考察，人所体现的社会层面、心理层面或生物层面的特质，全部可以在这一宇宙大系统中找到它自身应有的位置，但却又不局限于某一个层次或方面，而是得到了整体的综合的宏观的审视。例如对于疾病的理解，就不再仅仅停留于生理的肉体的层次，而是将之纳入一种全方位的视角中，从各个层面：社会的、政治的、经济的、文化的、心理的、生理的方面加以综合审视，考察某个方面或环节的失序或失衡对生命体造成的影响，此即是所谓的“社会—心理—生物医学模式”。又如对于“健康”的理解，同样应是一种全方位多视角的理解，不只从医学，也应从社会学、人类学、心理学及全部文化背景上理解健康的含义。国际卫生组织提出“健康是一种身体、精神和社会上的良好状态，而不仅仅是没有疾病或虚弱”，健康是多维的，至少包含环境因素、行为因素、生物学因素和保健体系四方面的因素。这种对健康的理解便是立足于宏观系统的平衡角度进行的理解。

217

认识到生命乃是一个系统，则对生命的研究也就被上升为综合的系统论的研究，因此，现代生命科学便不再是过去意义上的生物学，而应是多角度跨学科的对生命的系统化研究，小到如分子生物学，大到社会学、心理学、伦理学都应纳入其范围。这样的研究在深度和广度上都具有无限的包容性，这样多角度的综合化系统化研究恰好与生命的复杂性相适应。生命，特别是人的生命，从来不只具有一个方面的供阐释可能，任何一种单一视角和局部研究都可能歪曲生命的真相。医学作为生命科学研究领域的重要组成部分，同样也具有这种特点，即它强调多元的视角与多元的关怀，它应当是一种科学与人文、技

术与道德、理性和良知、知识与情感的综合，而不只是前一方面。之所以如此，则是因为它面对的是人这一复杂的系统化的同时又是不可复制的个体，这样的个体与其他科学面对的对象不同，作为一种一次性生命，它不应作为可重复性研究或实验的对象，作为个体它不应被彻底对象化，被分析、被控制、被替代，否则便是非人化的医学。人所具有的复杂的无限的可能性，使对它的表述只能是它不是什么，而不是它是什么，“是什么”的言说方式同样意味着把人塞进某种预设的既定的框架格局中，使它对象化客体化。应当说没有一种可能是穷尽人所有可能的可能，没有一种言说是最终的言说。对于生命而言，对其无限的可能性进行不断的探索和认识是必要的，但同时对其保持某种敬畏也是必要的，这是系统化理解生命的多元视角的应有之义。

另外从生命的微观层次来看，系统平衡同样是生命健康发展的前提条件。具体就一细胞而言，其细胞膜、细胞质、细胞核都各自承担某些独特的功能，同时又协同作用以维护细胞的正常发展。其中细胞膜专门接受外界信息，细胞质则负责将此信息传递到细胞核内，以调控细胞核内的基因，从而促使细胞正常生长、成熟和分裂。应当说这是一个复杂的建立在平衡作用上的系统，此一系统中任何一部分的变化都会影响到整体的变化。正如《周易》一次爻变可以促成一系列复杂的卦变一样，一旦人体细胞协同作用系统的某一环节受到有害因素的侵入或影响，细胞的平衡便会失去了控制，如此则会导致细胞的生长失控，乃至发展成癌变。此种影响细胞生长系统的平衡、促成癌变的因素可有许多，如病毒的侵入会带来某种不受细胞内正常调控系统控制的基因，从而导致整个系统失去平衡；另

外还包括物理因素和化学因素的诱发，如射线等侵害人体同样会使人体细胞丧失平衡的功能，导致细胞恶性增殖。

人体系统平衡在正常条件下是自发调节的，因此它是一种自足的系统。例如人体的免疫系统，便有维护身体系统平衡、抑制外来因素侵害的功能，某些细胞生殖系统的轻度失衡，可以由体内的免疫系统的淋巴细胞予以清除。对于癌症，人体同样具有某些抑癌基因帮助人们抵抗癌症的侵害。其他生命体同样也有类似于人的这种维持生命系统平衡的功能，如一些动物的再生功能，正是这样的功能使蜥蜴再生失去的尾巴，蝾螈重新长出失去的肢体，这些都与细胞的记忆能力、定向能力、自我修复能力相关，这些功能在维护生命体的系统平衡方面无疑具有重要作用，如当阳光中的紫外线对肌体造成损伤时，这种细胞的修复功能便会起作用，从而防止皮肤癌的发生，其原理正是系统各部分协同作用的过程：由于紫外线可直接作用于细胞中的核酸，蛋白质体系，从而使染色体发生断裂，诱导DNA突变，因此长期接受紫外线照射是皮肤癌发生的一个重要原因，但在正常情况下，人体的自我修复系统就会起作用，剔除产生病变的核苷酸，产生新的核苷酸，从而使DNA恢复原样，这种自我修复功能正是一切系统的特质。

可见生命系统的平衡与失衡状况是生命健康与否的关键，从系统平衡的角度出发，作为生命科学重要组成部分的医学，便应树立一种系统化整体化的观念，以便能从全局的整体平衡的角度来理解人的各种疾病现象，而不应只是头痛医头脚痛医脚，因为作为系统化的组成，其任何一部分都是不应当同整体割裂而孤立看待的，丧失了整体的全局的视野，我们得到的便只能是曲解真相的一孔之见。对于人体这样的复杂、完善、高

度系统化的生命体，局部的割裂的理解无疑更是对真实本身的歪曲。传统中医学强调辩证施治，在整体系统的医学认识论方法论层面应当说是有所开掘的，如认为人体内部是一个统一的整体，而使人体各部分成为整体的作用力正是人体的经络及流行经络中的气血；此整体又是可分的，整个人体又可分为阴阳两个对立面，人体内部阴阳的失调是疾病发生的根本原因等等。这些无疑是极具科学性的医学智慧，但此方面的研究仍待进一步深入。就今天而言，医学研究在许多分支领域如分子生物学领域都有了巨大的进展，但如果没有一种整体视角，将生命科学研究的种种成果综合成一种系列化的理解，那么它的成果仍然是管中窥豹的“偏见”。细胞学说不是生命科学的落脚点，同样，分子生物学也不应是生命科学的全部。在这些领域、包括医学的领域，只有分析没有综合，是得不到整体的系统的认识的，这同样也是《周易》系统观、平衡观给我们的一个重要启示。

5.3 《周易》生生之道与生命的变易更新

“易”即是变易，它是《周易》的核心观念。变即是生生，“生生之谓易”。^①天地以生物为心，生生即是天地之意，易“体天地之撰，通神明之德”，故而极言变化更新之道。“易之为书也不可远，为道也屡迁。变动不居，周流六虚，上下无常，刚柔相易，不可为典要，唯变所适。”^②此变是有着深刻辩证法因素的变。同样，就生命体而言，生生变易

① 《周易·系辞上》。

② 《周易·系辞下》。

也是其根本特征，此种变即是生命体的新陈代谢及它们的演进生长，正是在此意义上，生命体与无生命体区别开来，而此种共同的对变易更新的重视，无疑是《周易》与生命科学相契合的又一证明。

《周易·系辞上》说：“君子居则观其象而玩其辞，动则观其变而玩其占”；“极数知来之谓占，通变之谓事，阴阳不测之谓神”。易道正于变化中得以体现。变化最根本的乃是六爻之变，由此而有吉凶、悔吝、刚柔、得失、祸福之变，所谓“爻者言乎变者也”（同上）。六爻的变化包含了天道与人道的变化规律，它是对自然界的变及人在社会生活中的得失进退忧乐之变的模拟，《周易·说卦传》说：“昔者圣人之作《易》也，参天两地而倚数，观变于阴阳而立卦，发挥于刚柔而生爻。”六十四卦中爻的排列虽遵循某种规律，但没有一卦在卦形、卦名、卦辞、爻辞上是完全相同的：“爻也者，效天下之动者也。”“圣人有以见天下之动，而观其会通，以行其典礼，系辞焉以断其吉凶，是故谓之爻。”^①六十四卦三百八十四爻，乃足以囊括天下之变。每爻在时空中又有时、位、中、应之变。就“时”而言，一卦为一时，六爻即一时中六个阶段，或大时中的小时，小时之变促成大时之变，王弼《周易注》说：“夫卦者，时也；夫爻者，适时之变也。”又如“位”，位序不同，则其象征意义也不同，爻之刚柔与位之刚柔之变相合，乃有正位不正位之变等等。每卦则又有内卦外卦，内互、外互、合互、旁通参伍之变及错卦、综卦、变卦之变。就六十四卦而言，按《序卦传》之分析，同样是以合于

① 《周易·系辞上》。

某种天道规律的顺序来变动，此种变动以八卦为轴心进行循环排列递进，从而形成一个整体的大循环，变动不居，周流六虚。

卦变不过是对自然界变易的效仿，六爻之动反映的是天地人三极之道的变动，“是故天生神物，圣人则之。天地变化，圣人效之。天垂象见吉凶，圣人象之”。^①如自然界有四时昼夜阴阳寒暑之变，而这种时间意义上的变化又与得失吉凶等社会意义层面的变化密切联系着。日月运行，一寒一暑，“日往则月来，月往则日来，日月相推而明生焉；寒往则暑来，暑往则寒来，寒暑相推而岁成焉”。^②看似平淡无奇，但其中却蕴含着一种不容置疑的力量，这是一种操纵和摆布生命的力量，秋云不雨长阴，黄叶无风自落，一种似乎早已规定好的结局，这样的力量粉碎了一切徒劳无益的抗拒，不论有风，还是无风，那片黄叶仍旧要以一种命定的轨迹无奈地下落，谁在操控这一切？这样的力量是什么？没有人知道。“其亡其亡，系于苞桑”，当然更没有人知道是谁栽种了那些维系我们希望的苞桑，人惟一能做的事便是见此天地之象而揣摩天地之意，再根据自己的好恶爱憎，得出吉凶祸福的区分：“变动以利言，吉凶以情迁，是故爱恶相攻而吉凶生，远近相取而悔吝生，情伪相感而利害生。”^③故而，四季之象亦成吉凶之象：春乃万物之所出也，象征生长和上升，故吉；秋则万物之所老衰也，象征衰败和下降，故凶；冬夏则是两个转折点，前者由凶而吉，

① 《周易·系辞上》。

② 《周易·系辞下》。

③ 《周易·系辞下》。

由衰老而生长，后者由吉而凶，由生长而衰老。此即是自然界循环演进之变及其中透出的吉凶祸福之机，故而《系辞上》说：“乾坤，其易之蕴邪？乾坤成列，而易立乎其中矣。乾坤毁，则无以见易。易不可见，则乾坤或几乎息矣。”

生生变易之理不只是《周易》的根本义，也是生命区别于非生命的根本特征，从生命的微观世界到宏观世界，没有一刻不在产生、更新、代谢、变易，此即是生命的运动，这种运动一旦停止，生命便不复为生命。生命在最初不过是一个受精卵细胞，正是不停地运动、分裂、分化，使它成长为一个成熟的生命体。没有细胞的分裂和增殖的功能，便不会有从古到今川流不息的生命之河。生命不只会产生，而且也会衰老死去，但正是这种新陈代谢维系着生命之河的常续常新，这世界每一秒钟都有无数的新的生命在诞生，也有无数衰老的生命在死去，生命之河中每一种生命都有自己的固定旅程，有自己的起点和终点，这是自然之理、宇宙之道，对此我们应持一种“存，吾顺事；没，吾宁也”^①的态度，倘若“知进而不知退，知存而不知亡，知得而不知丧”，^②一味强调用人力来延长生命的进程，无疑是有悖于自然生命之道的，这样的强作妄为只能打乱生命自身固有的和谐与秩序。

任何变易都是有自己周期性的，所谓“周易”者，即是指这种循环周流的变易。日来月往、雁去燕回，是自然之循环，“反复其道，七日来复”^③是易道之周转，之所以要经七个变

① 张载：《西铭》。

② 《周易·乾文言》。

③ 《周易·复卦》。

化阶段，是因每卦皆有六爻，象征事物由初爻到上爻所经的六个阶段，再由上爻回到初爻，则已是第七个阶段，此时事物又开始了下一个周期。“复”也是天地自然运行变迁的重要法则，所以“复，其见天地之心乎”。^①“无平不陂，无往不复”，^②据研究，宇宙间最大多数运动都以抛物线运动为其基本形式，抛物线运动正是复卦所揭示的运动，这说明任何运动都有自己的最高顶点，一旦过了这个点，便呈现下降之势，向来路复归。生命运动亦然，所有的生命都要经历生、长、壮、衰、杀的周期，没有一种生命运动是没有终点的，甚至最微小的细胞也不例外。在这样的生命循环周期中，死亡与新生具有同样重要的意义，没有死亡而只有产生的生命是难以设想的。单个的细胞都有一定的生命期限，不过不同的细胞其周期长短不一。细胞的死亡本身便是保证生命延续的一个重要条件，一旦控制细胞死亡的机制发生障碍而导致细胞的恶性增生，便会危及到生命，例如白细胞的死亡机制发生障碍，导致白细胞不死而大量堆积，便会产生白血病及其他一些免疫系统的疾病。

生命运动虽然形态各异，但都是在沿着自己独特的轨迹前行，似乎被某种神秘的力量支配或限定，从而遵循某种不得不然的命定的路径。也因此《周易》除了“象”之外又有了对“数”的强调。宇宙自然之运行，生命大化之流动，都服从于某种“数”的支配。易乃“数学”，世界的发展运行最深切地体现在数上。变易首先是数变，数变乃有爻变、卦变，乃有周期性的循环。不知数便不能理解一切变化，更不能理解生命运

① 《周易·复彖传》。

② 《周易·泰卦》。

行之则。《系辞上》说：“天一、地二，天三、地四，天五、地六，天七、地八，天九、地十。天数五，地数五，五位相得而有合。天数二十有五，地数三十。凡天地之数五十有五，此所以成变化而行鬼神也。”但为什么天地之数五十有五？这样的问题是没有答案的；为什么偏是五行而不是六行？为什么只能是八卦和六十四卦？这样的数字是否具有某种神秘的不可替代性？它传递的是否是一些对人而言尚是未知领域的信息？如果我们抛开那些迷信的虚妄附会，将会发现《周易》中“神秘”的数其实充满于我们的日常世界，不可解的东西恰恰是我们最习惯的东西。一朵花的花瓣为什么偏是这个数目而不是另一个数目？一片雪花为什么会是六角而不是五角？DNA为什么包含两条沿同一轴向盘绕的多核苷酸螺旋线链，而不是三条？这样的一些数字其实同《周易》中的数字一样神秘。万物皆有数，生成、发展、成熟、凋丧都在数中，数始而生，数极而绝。女子二七天葵至、七七天葵绝；年寿有时而尽，荣乐至乎其身；无不受数的支配。日月逝于上，体貌衰于下，忽然与万物而迁化。生命都是时间中的过客，而时间对人的支配同样也是通过精确的数而进行的支配，每一秒钟伤人，最后一秒钟杀人，是谁掌控着这最后一秒的到来？是谁为我们规定了这最后一秒？生亦是数，死亦是数，变化运行离不开数，不知数便无从知变。《周易》对数的阐发正是力图唤起我们对数的关注，使我们能够在生生不已的运动中把握住某种规律，从而顺天应人，察往知来，即所谓“成象之谓乾，效法之谓坤，极数知来之谓占，通变之谓事，阴阳不测之谓神”。^①

^① 《周易·系辞》。

保持对生命中的一些神秘的敬畏是尊重生命的应有态度。我们可以不相信神话，但不能不相信神秘，这与科学和理性并无冲突，甚至我们可以说，保持对生命的敬畏，对未知的敬畏本身便是一种科学和理性的态度。维特根斯坦说：神秘的不是世界是怎样的，而是它就是这样的。用另一位哲人的话便是：为什么有存在存在？而不存在却不在？宇宙是一个处在变动之中的宇宙，生命永远处于生生不已的循环更新之中，但当我们追究为什么会“生生”、生生之链有无一个起源时，人类的智力便会遇到难以逾越的挑战。在我们面前的无限开阔的未知的领域，并不因科学的飞速发展而缩小了地盘；相反，科学走得越远，等在它面前的未知便会越多。相对论和量子理论的产生带给人们的不是清晰的科学蓝图，而是在更多的扑朔迷离的未知面前更多的困惑。现代生命科学和生命技术的发展同样也使生命的起源和本质这样的古老的问题增加了诸多不可知的神秘。也许对于不可说的事，我们只能保持沉默，但正是这种神秘的未知有力地打击了人类试图用几串化学或生物分子式解释清楚生命的野心，使我们明白不应当把对生命的认识始终只停留在生物的、化学的或机械的生命观的层次上，生命的变易更新也绝不仅是一个物理的或化学的过程，应当说生命具有某种科学所不能穷尽的更高的品质，一种无条件的神圣的品质。我们完全可以不把这种神圣者落到上帝身上，生命体本身便具有自足的理由使我们产生神圣感、敬畏与信仰，在此我们完全可以抛弃宗教而只保留这种宗教感的体验。没有这种神圣感作前导，生命科学的发展便失去一种价值护持和终极归宿，成为视生命为对象化的物的躯体科学或生物学，而非生命科学。

5.4 《周易》后天之学与生命产生的奥秘

后天八卦图各卦方位为：离南坎北、震东兑西、巽东南、坤西南、艮东北、乾西北。《说卦传》说：“帝出乎震，齐乎巽，相见乎离，致役乎坤，说言乎兑，战乎乾，劳乎坎，成言乎艮。”“帝”即是地球上的生命或生命之气，王国维以为“帝”即“蒂”，“象花萼全形”。^①《周易集解》说：“帝者，天之旺气也，至春分则震旺，而万物出生。”震卦处于东方，于时令象征春分，故日月由此而升，万物由此而生，“帝出乎震”即生命自震而出。孔颖达《周易正义》也说：“帝者，生物之至，光益之宗，出震而齐巽者也。”“帝出乎震”即后天八卦图所揭示的宇宙生命产生的最初阶段，《周易》在此用自己独特的言说方式阐明了宇宙生命从何而来这一古老的问题。

震即是雷，现代生命科学研究也证实，雷鸣电闪是促成最早的有机物合成的条件，故而《说卦传》又说：“万物出乎震；震，东方也”；“动万物者，莫疾乎雷”。雷鸣电闪之所以能鼓动万物的产生，在于其放电时的高温高压的条件正是最早的有机分子产生的条件。原始大气包括了 CH_4 、 NH_3 、 H_2 、 H_2O 等还原性物质，这些物质在雷电所提供的能量的作用下，便可以合成生命的基本物质氨基酸。模拟原始大气进行有机物合成的实验的成功进一步证实了这一点。这一原始生命的产生原理在科学界已基本得到了认同，而产生的时间大约可以推至地球形成初期的 45 亿年前。在地球形成初期，正是这

^① 《观堂集林》。



样的一次次电闪雷鸣，促成了最早的生命形态即简单有机物的出现。当然，这仅仅是对“帝出乎震”的一种意义上的理解，另外，“震”也可以理解为震动，这又使我们想起另一种一度流行的生命产生学说，即生命产生于外来的陨星对地球的撞击，即“宇宙胚种论”，撞击必有震动，这样的撞击成为最早的地球生命的缘起。无论如何，我们都完全可以把“帝出乎震”理解成为一种最早的生命产生原理的论断，至少也可以认为它与地球生命创生学说有某种冥冥之中的暗合。

《周易》中，“震”多次被引申为生命产生义，如“坤下震上”为复卦：“复，其见天地之心乎。”^①天地以生物为心，《易童子问》说：“天地之心见乎动，复也。一阳初动于下矣，天地所以生育万物者本于此，故曰天地之心也，天地以生物为心者也。”复卦卦辞谓“复，亨，出入无疾”，伊川释为：“出入，谓生长：复生于内，入也；长进于外，出也。”^②又如乾上震下，为无妄卦，其《象传》说：“天下雷行，物与无妄，先王以茂对时、育万物。”这里“雷”同样与万物的生养密切相关。再如下震上坎的屯卦，“屯”即有出生义，据《说文》，“屯”即是象征植物种子萌生破土之形。《序卦传》说：“屯，物之始生也。”下雷上雨，雷雨将作，万物籍此得以萌生。《屯彖传》说：“雷雨之动满盈，天造草昧。”所谓“天造草昧”者，即是“言天造万物与草创之始，如在冥昧之时也”。^③下震上艮为颐，同样也是谈万物的生养，其

① 《周易·复·彖传》。

② 《周易程氏传》。

③ 《周易正义》。

《彖传》说：“颐，贞吉，养正则吉也……天地养万物，颐之时大矣哉。”下坎上震为解卦，象征雷雨大作，其《彖传》说：“天地解而雷雨作，雷雨作而百果草木皆甲坼，解之时大矣哉。”“甲坼”即是萌生之义。《周易》如此多的与“震”有关的卦，无不涉及生命的形成，可见将“帝出乎震”理解成对生命产生奥秘的揭示绝非牵强附会的妄说。《系辞传》也说，万物产生必得经“鼓之以雷霆，润之以风雨”的阶段。天地感而万物化生，“震”即是天地初感，乾坤初交，故而其卦象为乾坤的初爻一变而为坤，此也是象征万物初生必得经乾坤初交雷霆相荡的阶段。

乾坤初交之卦，除了震，便是巽。巽卦的卦象便是乾卦初爻一变而成坤卦，因此生命的萌发生成，除了需要“鼓之以雷霆”之外，还需“润之以风雨”，巽即是风，此乃万物化生的第二阶段。“帝出乎震”之后，便需经过“齐乎巽”的阶段，在后天八卦图中，巽位于东南，时令象征立夏，“齐乎巽”即是万物顺畅生长之意。从生命科学的角度而言，巽作为风，意味着生命产生的第二个条件，即它需要适宜生存的空气，风即是流动的空气，而适宜生存的空气的一个重要条件便是它必须包含足量的氧气。原始大气只有微量的氧气，当然不具备大规模的生命产生的条件，直到四亿年前，地球上的氧达到现在的水平，形成强大的臭氧层，从而能有效遮挡紫外线的辐射，生命开始由原始的单细胞生物向更高的程度进化，直到最后演变成为人。可见只有震，没有风，尚不足以成为生命产生的条件。

雷风相遇，可成二卦：下巽上震为恒卦，下震上巽为益卦。“恒”即是久，象征生命之衍传不息，天地之道，恒久而

不已也。故而《恒彖传》说：“观其所恒，而天地万物之情可见矣。”此天地万物之情即是生物之情。“益”者，增益，只有适宜生长的空气充塞天地，万物才有增益兴旺的可能，故而《益彖传》说：“木道乃行，益动而巽，日进无疆，天施地生，其益无方。”《周易正义》注为：“天施气于地，地受气而化生，亦是损上益下之义也；其施化之益，无有方所。”

“巽”又可理解为木，木道乃植物生长之理，故而巽上坤下为升卦，象征“地中生木”之义。风可以养物，风行天上，故有小畜卦。由此可见，震能生物，巽能养物，生命离不开气体，故而地球大气圈对生命的意义极为重大，一方面它保证了地面生物生存的适宜的温度条件，同时它也提供了生命代谢所必需的成分，特别是氧气，对人类生存更是不可或缺，实验证明，人体缺氧3~4分钟，即会造成难以拯救的损害。除了保证人的呼吸等代谢功能的正常外，空气层，特别是其中的臭氧层又有抵制红外线辐射的作用，从而形成地球生命的天然屏障。臭氧层一旦遭到破坏，地球上的生命有机体便会遭受灭顶之灾。紫外线辐射是诱发人体皮肤癌的重要因素，同时它还可以抑制免疫系统的功能，破坏肌体的抵抗能力，加速生命的衰老进程。

阳光中的紫外线虽对生物体极有害，但万物的蓬勃生长，却不能离开太阳光的照射，利用太阳能是地球上生命形式的一个重要特征，几乎没有生命可以例外，此即是“相见乎离”之意。“离”象征光明或太阳，《说卦传》说：“离也者，明也，万物皆相见，南方之卦也。”《周易正义》解释：“以离为象日之卦，故为明也，日出而万物皆相见也。”太阳能离子流可提供给生命储存的能量，从而使地球上生命体出现光合细

胞，产生呼吸机制，形成能量循环的系统。考古学的研究证明，人类最早的远祖产生于200万年前的非洲，这无疑与其热带的光照充足的条件相关。离卦的卦辞为：“离，利贞，亨，畜牝牛吉。”可见动物的生长也有赖于阳光的普照。太阳在天，从卦象上考察，可理解为“火在天上”的大有卦和“明出地上”的晋卦。大有上离下乾，《周易程氏传》释为：“火高在天上，照见万物之众多，故为有。”晋卦为下坤上离，明出地上，“晋”即是繁荣生长，茁壮上升。可见大有与晋二卦，都与离相关，同样也都具有万物生长繁荣茂盛、欣欣向荣之意，足见古人已深刻认识到光照之于生命成长的重要作用。

按后天八卦图，由离沿顺时针方向转动则至于坤，坤卦为西南方向之卦，象征大地：“坤者地也，万物致养者也。”此即是揭示生命成长的另一必要条件，即它离不开大地的根基，没有大地的哺育，同样也难有生命。《坤象传》说：“至哉坤元，万物资生，乃顺承天。坤厚载物，德合无疆，含弘光大，品物咸亨，牝马地类，行地无疆，柔顺利贞。”都是强调土地作为生养万物的根基的含义。地势坤，故能厚德载物，万物由土地中长出，《易》以为卦象，则为升卦。其《彖传》说：“地中生木，升……积小以高大。”而《系辞》也说：“乾知大始，坤作成物。”《坤文言》中说：“坤至柔而动也刚，……含万物而化光，坤道其顺乎，承天而时行。”土地是生命之根，人类也离不开脚下的这块土地，正是在这块土地上，一代又一代的生命构筑家园，繁衍生息。因此正如《周易》所揭示的，土地是生命养育又一不可或缺的条件。

坤之后为兑，泽，即是海洋、湖泊。研究表明，最早的单细胞生物正是在海洋中先出现的，由于雨水的冲刷，地表的有

机物随着水流汇聚到海洋，使海洋成为复杂的生物分子形成的场所，因此我们有理由认为海洋乃是生命的摇篮。海洋湖泊之“象”，一般是由陆地围起来的水域，故与萃卦的上兑下坤之意符合。“萃”即是合聚之意。其《象传》说：“观其所聚，而天地万物之情可见矣。”海洋最初即为生命荟萃之地，在大陆生存条件不利于生命出现的情况下，海洋便成了生命的温床，因此鱼类被认为是人类最早的祖先，人的胚胎发育过程反映出整个动物界的发育过程，而胎儿最初的形状便是鱼形，而后才慢慢转变出人形，此乃生命始祖的遗传密码到今天仍旧有所保留的明证。

生命通过这些因素作用得以在地球上产生后，并不意味着一定能获得发展的机遇，成为物竞天择的胜者。生命产生初期的状况与今天大不相同，许多生命并未能走得更远即遭灭顶之灾，直到今天，地球上仍然每天就有1~3种物种消失灭绝。生命必须时刻不停地进行斗争，革除自身不利于生存竞争的天性，保存和培养那些能使自己适应环境的能力，此即是《说卦传》所言“战乎乾”之意。对于人来说，便意味着时刻谨慎小心，君子终日乾乾，同时积极进取，既能顺应天时地利，又能知进退存亡，这样方能获得长足发展的可能。此又是一个辛勤努力、克服种种不幸与挫折的过程，故又谓：“劳乎坎，坎者陷也，其于人也为加忧，为心病，为耳痛。”^①艰难困苦，玉汝于成，乃有“成言乎艮”。《艮彖传》说：“艮，止也，时止则止，时行则行，动静不失其时，其道光明，艮其止，止其所也。”“艮”即是有所抑止，不走极端，此亦是保养生命应

^① 《说卦传》。

有之义，朱熹说：“当极盛之时，便须虑其亢，如这般处，最是《易》之大义，大抵于盛满时致戒。”^①《周易正义》也说：“盛必有衰，自然常理……盈则与时而息，虚则与时而消，天地日月尚不能久，况于人与鬼神而能长保其盈盛乎。勉令及时修道，仍戒惧存虑之也。”此亦是《周易》反复强调的中和、中正、刚中之意。老子也说：“知足不辱，知止不殆。”在一定时候“知止”是极有必要的，生命不应始终以进取、以掠夺为务，特别是当这种永不知足的进取和掠夺已危及到其他生命的生存的时候，就更应认识到这一点。近代以来，人类在追求发展的过程里，造成了对从大气圈到地下水的大范围的掠夺性破坏，使全世界多样的生物性资源大幅度锐减：森林大面积地从地球上消失，富有生命力的绿洲一块块变成了死寂的沙漠，许多物种遭到灭绝，而且这种灭绝仍然每时每刻都在进行。无疑人类的这些行为的后果最终都将损害人类自身，而且已经危及到人类自身。人类应学会与其他生命同生共处，应当在追求的路上有所抑止，而不是用赶尽杀绝的方式，将一切动植物资源消耗殆尽，最后再把自己逼上绝路。无疑这也是后天八卦生命之图最终给我们今天的人类提出的告诫。

对于个体生命自身而言，艮卦的劝诫也是极有深意的，养生不离于物，但有时须远物以养生，即在欲望满足上应有所止，忌满忌过，戒不知足之心。欲望是一个无底深渊，若不知止，必将陷溺其中无以自拔，这样便不是以物养生而是以物伤生了，所以古人云：“大则止乎，有止而绝之者，有止而居之者，有止而约之者。艮其背，所以绝人欲而全理，此止而绝之

^① 《朱子语类》。

也。时止时行，必止乎道，此止而居之也。思不出其位，而各止其分，此止而约之也。”^①

先天八卦图由“帝出乎震”至“成言乎艮”，乃是一个生命发展周期：由震位之生命初萌，历经巽、离、坤、兑、乾、坎诸阶段，逐步成长壮大，达于极盛，此时便应有所抑止，不走极端，故而以“成言乎艮”作结，防止太盛太过太满，以便做到善始善终，同时给下一个生命循环周期提供能量准备。与此相类，六十四卦由乾、坤二卦始，最后终于既济、未济，同样是诫人慎始慎终，知足不殆，防止盛极而衰。“未济”即指物不可穷，以“未济”为终，则正为下一个周期的循环发展开启了可能。所以说“大成若缺”，有缺陷，有不足，方能有希望，有期待，有继续发展的可能，此亦是“天道亏盈而益谦，地道变盈而流谦……人道恶盈而好谦”^②之义。“谦”与“盈”相对，故“谦”者“欠”也，对于生命的养护来说，同样需要这种宁谦勿盈、宁缺勿滥的心态。“易有一道，大足以守天下，中足以守国家，小足以守其身：谦之谓也。”^③能谦必须要能止，谦卦下艮上坤，其中还包含了“止”义。在个体欲望的满足问题上，应做到以物养生，而不是以身殉物，要“去甚、去奢、去泰”，“持而盈之，不如其已”，始终保持一种“众人皆有余，而我独若遗”^④的心态，便能役物而不役于物，达到长生久视之目的。可见持守欠缺之道不只是《周易》之核心要义，更是生命发展应遵循的必然之则，诚如龚自

① 《诚斋易传》。

② 《周易·谦象传》。

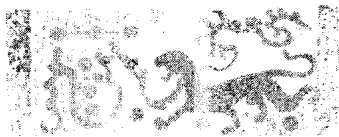
③ 《韩诗外传》。

④ 见《道德经》九章，二十九章，二十章。

珍诗云：

未济终焉心缥缈，百事翻从阙陷好。
吟到夕阳山外山，古今谁免余情绕？^①

^① 《己亥杂诗》。



主要参考文献

(以书名笔画为序)

《艺术和社会教育》，福尔克特著。转引自《美学百科词典》，[日]竹内敬雄主编，刘晓路、何志明译，湖南人民出版社1988年7月版。

《艺术作品的根源》，[德]海德格尔著。转引自《美学百科词典》，[日]竹内敬雄主编，刘晓路、何志明译，湖南人民出版社1988年7月版。

《艺术教育论的理论基础》，韦伯著。转引自《美学百科词典》，[日]竹内敬雄主编，刘晓路、何志明译，湖南人民出版社1988年7月版。

《太平经合校》，王明校注，中华书局1960年第1版。

《中西诗在情趣上的比较》，朱光潜著。转引自《朱光潜批评文集》，珠海出版社1998年10月版。

《中国古代秘传气功》，王敬、程东旗、邱金鳞编，北京科学技术出版社1999年版。

《中国古典哲学概念范畴要论》，张岱年著，中国社会科学出版社2000年版。

《正统道藏》，台湾新文丰出版公司1977年版。

《古学甄微》，蒙文通著，巴蜀书社 1987 年版。

《生命的守望》，赖立辉等著，复旦大学出版社 1999 年版。

《生活的意义与价值》，[德]奥伊肯著，上海译文出版社 1997 年版。

《奴隶制时代》，郭沫若著，人民出版社 1973 年版。

《丛书集成初编》，中华书局 1983 年版。

《至高的哲理：千古奇书〈周易〉》，谢维扬著，三联书店 1997 年版。

《吕氏春秋校释》，陈奇猷校释，学林出版社 1984 年第 1 版。

《灵枢经》，人民卫生出版社 1997 年版。

《宋元学案》，中华书局 1986 年版。

《现象学的观念》，[德]胡塞尔著，上海译文出版社 1986 年版。

《林语堂文集》，作家出版社 1995 年版。

《国际易学研究》第一辑，华夏出版社 1995 年版。

《抱朴子内篇校释》，中华书局 1985 年版。

《易学哲学史》（四册），朱伯崑著，华夏出版社 1995 年版。

《易经》，徐澍、张新旭译注，安徽人民出版社 1998 年版。

《周易译注》，黄寿祺、张善文著，上海古籍出版社 1989 年版。

《美学百科词典》，[日]竹内敬雄著，湖南人民出版社 1988 年 7 月版。

《哲学探寻录》，李泽厚著。转引自《原道》第二辑，团结出版社 1995 年 5 月版。

《黄帝内经素问》，人民卫生出版社 1998 年版。

《敬畏生命》，王一方著，江苏人民出版社 2000 年版。

《道书十二种》，上海集成书局 1925 年版。

《道家密宗与东方神秘学》，南怀瑾著，中国世界语出版社 1994 年版。

《道海玄微》，萧天石著，台湾自由出版社 1984 年 6 月再版。

《藏外道书》，胡道静、陈耀庭等主编。巴蜀书社 1992 年 8 月第 1 版。

后 记

《周易与养生之道》一书，经作者们的通力合作和辛勤劳动，终于如期完成，令人如释重负，深感欣慰。

本书作者们将《周易》精义与养生之道相结合，横跨众多文化领域，虽有前辈与时贤的有关研究成果可参阅，但要有独到之见而自成系统之作，且要思想深刻，行文流畅，雅俗共赏，难度之大，可想而知。作者们虽然竭尽全力，挥汗笔耕，但功力未逮，疏漏、错误所在难免，敬请方家、读者不吝指正。

本书是集体劳动的产物，作者们具体分工如下：

第一章《周易》与养形 唐积柏撰稿

第二章《周易》与养神 石琼撰稿

第三章《周易》与道家养生 雷小鹏撰稿

第四章《周易》与艺术养生 张卫军撰稿

第五章《周易》与生命科学 张卫军撰稿

黄德昌作为全书的总负责人，担任了全书的整体构想、章节规划与写作指导的工作，最后对全书进行了统稿，并撰写了

“导言”、“后记”。

丛书主编黄玉顺先生不仅对本书进行了学术指导和质量审核，而且对全书的体例与文字作了技术处理；丛书责任编辑王定宇女士也对本书的立项与写作给予了大力支持。特此表示由衷的谢意。

黄 德 昌

2001 年 7 月于四川大学厚德斋

[General Information]

书名=周易与养生之道 (黄德昌)

作者=黄德昌等著

页数=240

SS号=10405924

出版日期=2001年11月第1版

封面页

书名页

版权页

前言页

目录页

导言

一、《周易》与养形

1. 形神不离，兼而养之
2. 大德曰生，自强不息
3. 天人合一，与天地准
4. 一阴一阳，是以难老
5. 适时守中，无过不及
6. 易医同源，未病先防
7. 人以气生，变通则久

二、《周易》与养神

1. 以形为基，形神相济
2. 怡性养情，安心保神
3. 积善成德，澡雪精神
4. 进退自如，逍遥精神

三、《周易》与道家养生

1. 易老圆通
2. 形以术延
3. 神以道全
4. 入圣登真

四、《周易》与艺术养生

1. 境界追求
2. 情感生活
3. 精神存在

五、《周易》与生命科学

1. 《周易》天人观与生命关怀
2. 《周易》平衡观与生命的系统平衡原理
3. 《周易》生生之道与生命的变易更新

4. 《周易》后天之学与生命产生的奥秘

主要参考文献

后记

附录页